
حصريات
مجلة
الابتسامة




الكاتب والمحاضر العالمي
رائد التنمية البشرية
د. إبراهيم الفقي



# قوة الحب والتسامح



# قوة الحب والتسامح





د. إبراهيم الفقي
المفكر والكاتب الكبير
والمحاضر العالمي ورائد التنمية البشرية

اسم الكتاب: قوة الحب والتسامح

اسم المؤلف: د. إبراهيم الفقي

مقاس الكتاب: ١٤,٥ × ٢٠

إشراف ورؤية فنية: محمود خليل

تحرير ومراجعة لغوية: مسعد خيري

تجهيز فني: احمد علي

تصميم الغلاف: إسلام عبد الراضي

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٧٤٣٤

الطبعة الأولى سبتمبر ٢٠٠٨م /١٤٢٩هـ



بداية للإنتاج الإعلامي

أحمد خليل – محمود خليل

٧ ش عبد العزيز – العتبة – القاهرة – ج.م.ع

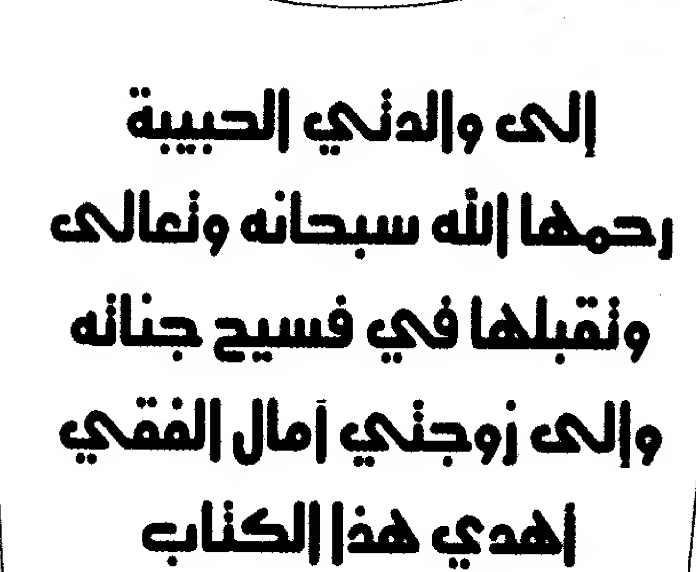
تليفاكس: ٠٠٢٠٢٢٣٩٥٩٤٠٨ – ٠٠٢/٠١١/٤٧٠٠٠٧٢

www.bedaia.com

Email: bedaiasound@hotmail.com

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

# إهداء


إلى والدتي الحبيبة
رحمها الله سبحانه وتعالى
وتقبلها في فسيح جناته
وإلى زوجتي آمال الفقي
أهدي هذا الكتاب

# كلمة شكر وعرفان

الى كل من اسهم في
بناء هذا الكتاب
سواء من قريب او بعيد
جزاكم الله سبحانه وتعالى كل الخير

د. إبراهيم الفقي

# الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ... التي تتألف من:
  - المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) .
  - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) .
  - المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) .
  - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

Neuro Conditioning Dynamic(NCD™) ™.

- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية

Power Human Energy™ – (PHE™)

- خبير عالمي ومدرب معتمد في:
  - البرمجة اللغوية العصبية .
  - التنويم بالإيحاء .
  - الذاكرة .
  - الريكي .
- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات .

- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال – كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وابنتيهما التوءم نانسي ونرمين، وأحفادهم مالك وزياد وكايلا وجنه .

## مقدمة

لا شك أن حياة الإنسان لا تستقيم ولا يكون لها معنى بدون الحب، فبالحب خلق الله تعالى الخلق، وبالحب أمرهم سبحانه بعبادته، وبالحب سيكافئ المولى تبارك وتعالى عباده الصالحين.

وكي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب والذي سيقودنا إلى مرحلة العطاء..

لأنك لن تستطيع أن تعطي بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب بدون التسامح..

فالأمور الثلاثة:

**[ التسامح - الحب - العطاء ]**

مرتبطة ببعضها، فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الأخرين.

وحول هذه المنظومة الثلاثية للحب تدور صفحات هذا الكتاب.

## أسئلة محيرة

من الخطأ أن يأخذ الإنسان

تجربة من الماضي بنفس شعورها

وأحاسيسها للمستقبل؛ لأنه

سينتج عن ذلك قانون التراكم لأن

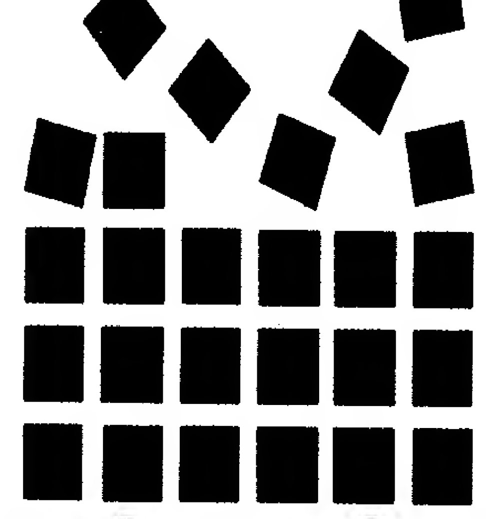
هذا يعطي لتلك التجربة قوة أكثر



فتقوى المشاعر والأحاسيس



أكثر وأكثر





* لدي سؤال يحيرني كثيرًا وهو: لماذا يكون الناس في رمضان أكثر تسامحًا وأكثر طيبة، ونرى نفس الشخص يتحول من شخص إلى شخص آخر حيث يصبح فجأة شخصًا يحب الخير ويحب التقرب إلى الله؟

وأذكر موقفًا حدث لي في القاهرة في رمضان حيث كنت أركب سيارة تاكسي ومرت سيارة بجانبنا مسرعة وبطريقة فيها نوع من التهور الذي كان سيتسبب في وقوع حادث له ولنا، فقال سائق التاكسي متضايقًا: لولا أننا في رمضان لما تركته، ثم بدأ سائق نفس السيارة في المبالغة في التهور والتمادي في مضايقتنا، فقال لي السائق: "سأفطر عليه" وقلت في نفسي: سيفطر عليه!! هل سيأكله أم ماذا سيفعل؟



فوجدته يلحق بالسيارة فقلت له: ماذا تفعل؟ قال لي: سأضربه وأضيع صيامي اليوم ثم أوصلك.

* لماذا يتحول الشخص الذي أصيب بمرض ما أو علم أنه سيموت قريبًا إلى شخص روحاني؟

وأصدقكم القول إنني أردت الحديث في هذا الموضوع لأشبع شيئًا ما في نفسي.

كيف يستطيع الإنسان أن يكون متكاملاً تمامًا ومتزنًا داخليًا؟

والاتزان هنا يشمل:



الاتزان الروحاني والاتزان الذهني والاتزان العاطفي والاتزان الجسماني.

*** هل الانسان يستطيع ان يسامح غيره؟**

أحيانًا نجد شخصًا يفكر بالمنطق، ويقول أنا إنسان متسامح لكنه إذا تذكر الماضي وفكر بتجربة معينة سيجد نفسه مازال متعبًا نفسيًا من تلك التجربة..

وهنا أقول له: إن كنت لا تزال متضايقًا عند تذكرك لتلك التجربة إذًا هناك شيء غير طبيعي بداخلك..

فمن الطبيعي أن يكون لدى كل إنسان منا ماضٍ به الكثير والكثير من التجارب والخبرات التي تحتوي على المشاعر والأحاسيس..

ومن الخطأ أن يأخذ الإنسان تجربة من الماضي بنفس شعورها وأحاسيسها للمستقبل؛ لأنه سينتج عن ذلك قانون التراكم وهو قانون من قوانين العقل الباطن، وقانون التراكم يعني أن الإنسان يأخذ تجربة من الماضي ويفكر فيها من جديد بنفس شعوره وأحاسيسه وقت حدوث تلك التجربة، وهذا يعطي لتلك التجربة قوة أكثر فتقوى المشاعر والأحاسيس أكثر وأكثر.

**يجب على الإنسان أن يقول لماضيه:**



**"لقد تعلمت منك الكثير والكثير وذلك من خلال التجارب والخبرات، لكنني سأترك المشاعر والأحاسيس لك ولن آخذها معي للمستقبل أبدًا".**

**فطاقة الإنسان بين امرين وهما إما انها تجعل هذا الإنسان يحقق اهدافه او انها ستصل بهذا الإنسان إلى مرحلة سيندم على وصوله لها.**

ولابد للإنسان أن يفكر جيدًا في المعلومات التي يغذي بها عقله، فأنت عندما تأكل تختار أفضل الطعام لتغذي جسدك.. فلماذا لا تختار وتنتقي أفضل المعلومات والأفكار التي تغذي عقلك؟




عليك ألا تُهدر طاقتك في الندم على ما فاتك.. بل وجه تلك الطاقة إلى أمر يفيدك في حاضرك ومستقبلك

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

..............................................................................................................................

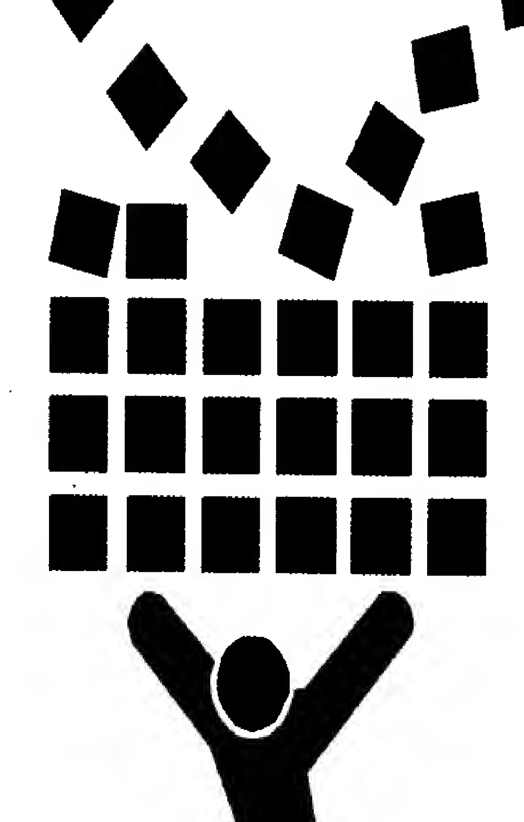


## الخطة الثلاثية

التسامح

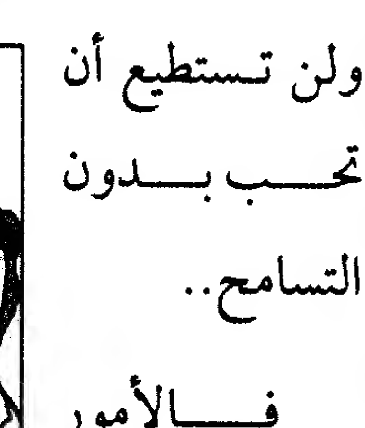
الحب

العطاء



كي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن نصل إلى **التسامح** المتكامل، ومنه إلى الحب وبعد ذلك سنصل إلى مرحلة **العطاء**..

لأنك لن تستطيع أن تعطي بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب بدون التسامح..



فالأمور الثلاثة (التسامح - الحب - العطاء) مرتبطة ببعضها، فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الأخريين.

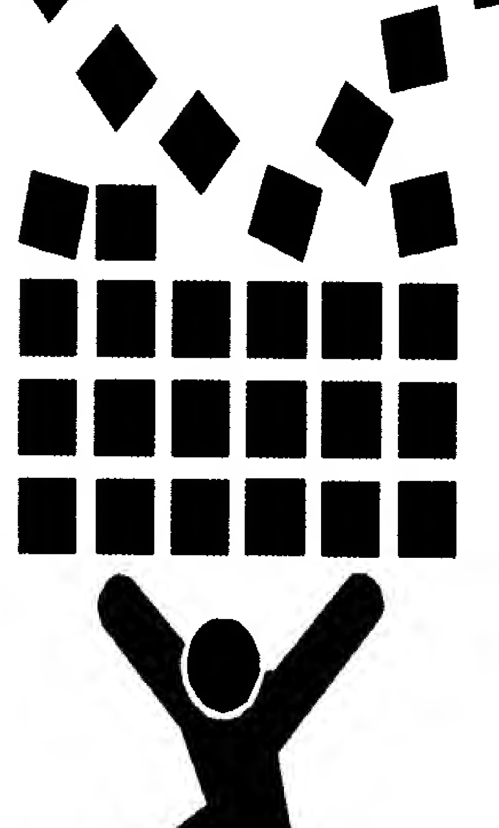
## ١-التسامح

إن التسامح شيء

يتعلمه الإنسان

بسهولة لكن تنفيذه

صعب..





يجب على الإنسان أن يمر بمرحلة التسامح، وهي تشمل التسامح المنطقي والتسامح العاطفي..

بمعنى أن الإنسان كلما فكّر في شخص كان قد غضب منه يتمنى له الخير، فالأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله – سبحانه وتعالى – الثواب..

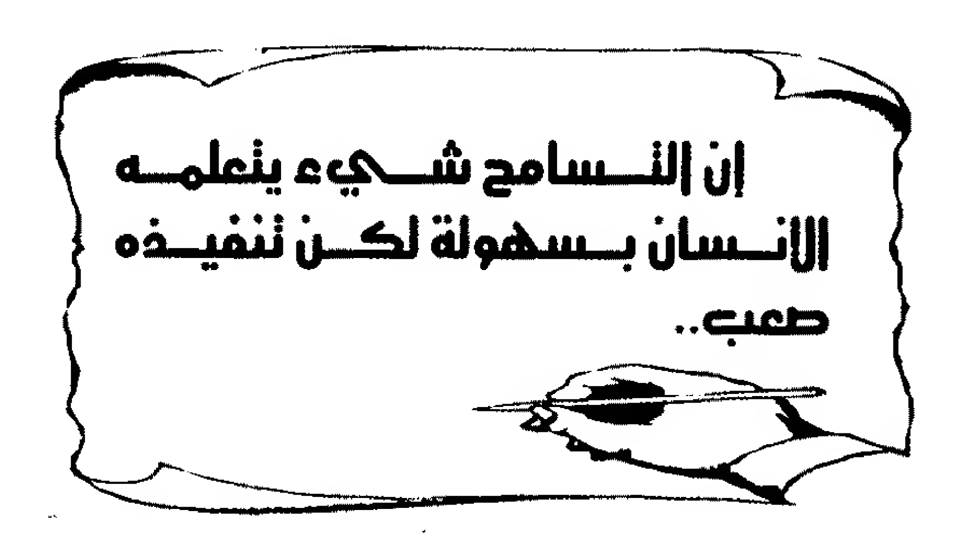
**فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد..**

فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامح، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، فطاقة الإنسان لو وُصلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل..

إنها طاقة هائلة أعطاها الله لك تساوي أكثر من ٨٠ مليار دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون لها إعادة..

واعلم أنها حياة واحدة ليس لها (بروفة) وإنما هي حياة حقيقية ليس لها إعادة، فإذا ما انتهت لم تعد، فيجب أن تستخدم

كل لحظة في حياتك وكأنها آخر لحظة من حياتك، فأنت لن تخرج أبدًا من هذه الحياة وأنت حي.




وأذكر هنا قصة وهي أن راهبَين من الصين كانا يعبران الشارع وكانت امرأة عجوز تعبر فوقعت أثناء عبورها الطريق فجرى أحد الراهبين مسرعًا نحو السيدة ثم حملها وعبر بها الطريق..

وبعد مرور ساعتين قال الراهب الذي لم يجرِ ليساعد السيدة، كيف حملت تلك السيدة ونحن لا يحق لنا لمس النساء؟ ما الذي جعلك تحملها على عاتقيك؟

فرد عليه صاحبه وقال له: أما أنا فقد أنزلتها بالفعل منذ ساعتين أما أنت فمازلت تحملها.

لماذا نحمل الأشياء التي تضايقنا بداخلنا وعلى عاتقنا؟ لماذا إذا تكلمنا على شيء مر منذ سنوات نتكلم عنه وكأنه حدث الآن، فنغضب ونتضايق مرة أخرى؟ لماذا نتضايق من هذا وذاك؟

وأذكر عندما كنت صغيرًا أننا كنا في أوائل أيام رمضان وكان والدي يتغير كثيرًا في رمضان، فقال أخي الأكبر له: أريد مالاً وكان يريد وقتها ١٠ جنيهات وهذا كان مبلغًا وقتها، فقال له والدي: انتظر حتى ينتهي رمضان، فقال أخي: إذن سأسحب من مالي، فسكت والدي ولم يرد عليه، وفي أول يوم في العيد كان أول ما فعله أبي أنه أعطى لأخي "علقة" أي أن أبي ضربه لأنه قال سآخذ من مالي والغريب أن أبي ظل يحملها بداخله حوالي ٢٨ يومًا.

**الواجب العملي**

أرسل لمن يضايقك باقة جميلة من طاقتك الإيجابية.. وذلك بأن تغفر وتسامح كل من ظلمك أو أساء إليك.. فهل يمكنك ذلك؟

............................................................

............................................................

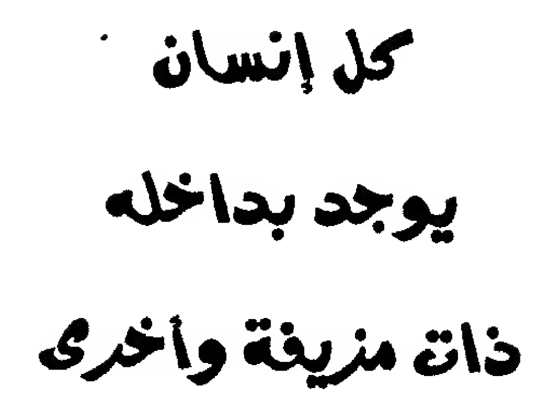
............................................................

............................................................






## أنواع الذات



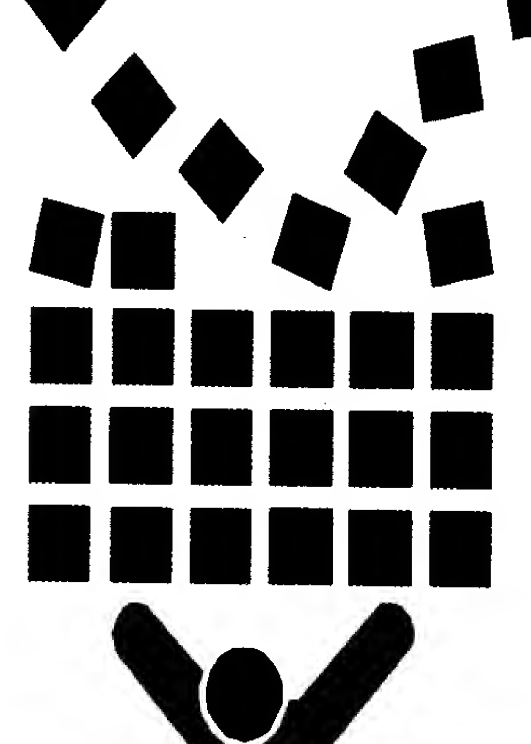
كل إنسان

يوجد بداخله

ذات مزيفة وأخرى



حقيقية



وكي نصل لمرحلة التسامح يجب أن نعلم أنواع الذات:



## أولاً: الذات المزيفة:

وهي الذات السفلى، فالذات المزيفة هي التي تحتوي على الخوف واللوم والحقد والغيرة والمقارنة..

كما تحتوي على الغضب والخصام والكذب والنميمة والمنافسة، فتصل هذه الذات بصاحبها إلى مرحلة الكراهية ثم التكبر..

فالذات المزيفة مليئة بالضغوط النفسية فهي توصّل صاحبها للشعور بالوحدة والقلق والضياع والإحباط والتعاسة، كما أنها توصل صاحبها إلى العيش في الماضي أو العيش في المستقبل، وفي الحالتين سيصل هذا الإنسان إلى مرحلة الشر الداخلي وهي



البعد عن الله سبحانه وتعالى.

وأذكر هنا قصة خيالية وهي أن الشيطان الأكبر أراد أن يتقاعد عن عمله فأعلن عن إقامة مزاد وفيه وضع كل الأشياء السيئة كالغضب والحقد والزنا والكذب..

ثم أتى بالشك ووضع عليه سعر مليون دولار فسألته الشياطين: لماذا سعر الشك مرتفع هكذا؟

فلم يجبهم حتى أتى له شيطان صغير لديه حماس للشر فألح على الشيطان الأكبر ليعلمه السر في ارتفاع سعر الشك، فقال له الشيطان الأكبر: لأن الشك من الأسباب الرئيسية للفشل في الدنيا، وإذا تمادى الإنسان في الشك فقد ضاع هذا الإنسان.



فإذا شك أحد في نفسه فإنه سيتعب كثيرًا، ومثال على ذلك عندما ينظر إليك شخص ويقول لك: ما هذا؟ يبدو من

شكلك أنك مريض؟ وقتها ستشعر أنك مريض فعلاً لأنه جعلك تشك في نفسك.

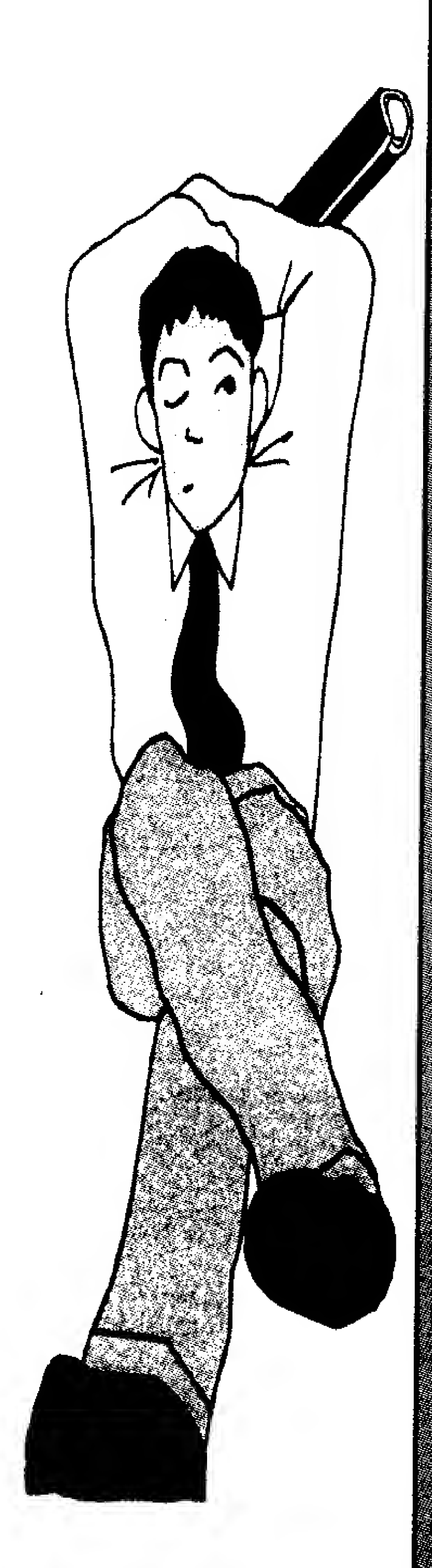
وأذكر هنا قصة حقيقية تبرهن أن الشك إذا تمكن من الإنسان أصابه بالإحباط وهي أن سيدة قصت شعرها بطريقة معينة وكانت تشعر أن شكلها جميل جدًا بتلك القصة حتى أتت إليها صديقة فقالت لها: ماذا فعلتِ في شعرك؟ لقد أصبح شكلك سيئًا جدًا.. أنت كنت جميلة قبل ذلك فأصيبت تلك السيدة بالإحباط وامتنعت عن الطعام.. كل ذلك لأنها شكت في نفسها.

## ثانيًا: الذات الحقيقية

وهي الذات العليا التي يصل لها الإنسان كل يوم ومن وقت لآخر ، ومن ضمن الأشياء التي تحتوي عليها الذات الحقيقية التسامح الذي سينتج عنه الحب والذي سيتبعه الحنان ثم العطاء ثم مرحلة الاتصال مع الآخرين ثم الكفاح في سبيل الله ثم

الكفاح لتستمر في حياتك حتى تصل للثقة والتفاهم مع الآخرين وتصل للتواضع والتعلم والصبر والصدق..

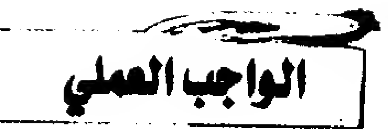
وكل هذه الأمور الإيجابية ستجعل صاحب هذه الذات يصل لراحة نفسية وهدوء نفسي وهو أمر ليس من اليسير الوصول إليه..



**فراحة البال شيء يطمح إليه الجميع؛ لأنه يجعل صاحبه يتقبل نفسه كما هي فيصل الإنسان لمرحلة الحكمة والسعادة التي ستجعله يعيش في الوقت الحاضر لا في الماضي ولا في المستقبل.**

وإنما يعيش هنا في الحاضر بكل معانيه، فيصل أخيرًا لمرحلة الخير التي يتقرب فيها الإنسان من الله سبحانه وتعالى.

**وكل إنسان يشعر من وقت لآخر بالذات المزيفة وبالذات الحقيقية.**




حاول أن تكون قناعاتك عن ذاتك مبنية عن قناعة ذاتية وليس من خلال كل كلمة تسمعها من غيرك

...............................................................................................................

...............................................................................................................

...............................................................................................................

...............................................................................................................

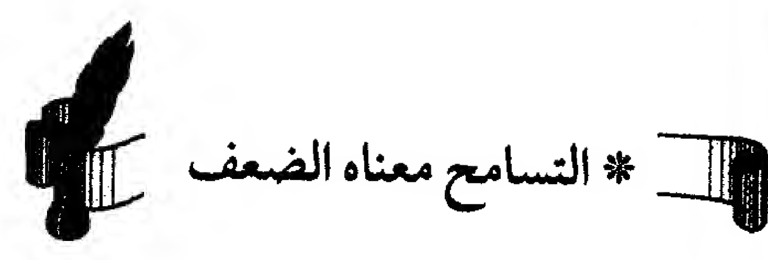
...............................................................................................................

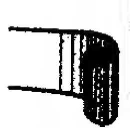


# مفاهيم خاطئة عن التسامح



يجب أن يكون إحساسك
إيجابيًا مهما كانت الظروف
ومهما كانت التحديات،
ومهما كان المؤثر
الخارجي

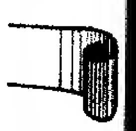




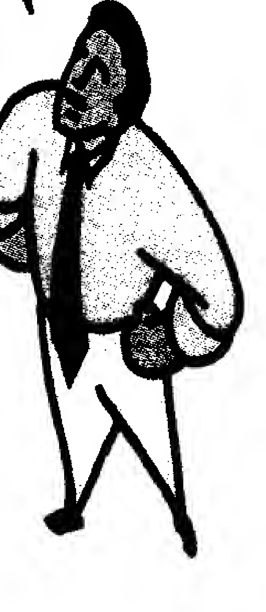
## * التسامح معناه الضعف

هناك من يقول إن التسامح هو الضعف.. فإذا غضب صاحب هذا الرأي من شخص فإنه يقول: "لن أكلمه حتى لا يظن أنني ضعيف.. عليه هو أن يكلمني أولاً ثم سأسامحه وقتها".

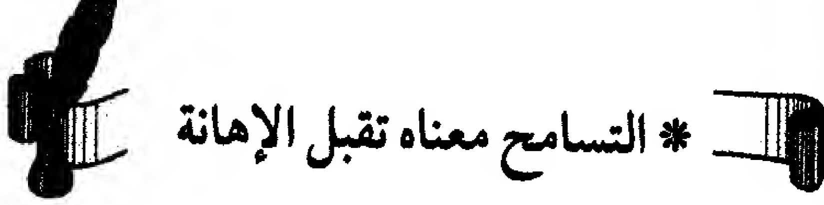


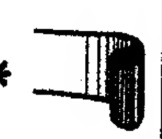


## * التسامح معناه التحكم



وهو اعتقاد البعض أن التسامح يعطي الآخر الفرصة ليتحكم في الشخص المتسامح





## * التسامح معناه تقبل الإهانة



## * التسامح معناه نسيان الأمر

تمامًا والتعوّد على هذا الفعل فيما بعد.

وعدم التسامح سيسبب أمرين:

### أولاً: زيادة الشعور والأحاسيس السلبية

فكلما فكر الشخص في الأمر زادت مشاعره وأحاسيسه السلبية..



فمن الممكن أن تخرج مع صديق لك لكي تقضيا وقتًا طيبًا معًا، ولكن بعد ذهابكما اختلفتما في الرأي، فتركته وأنت متضايق منه؛ لأنه هو الذي تسبب في هذا الوقت الضائع، وأنت سائر تجد أن المخ يدعمك، فيلغي كل الأمور الطيبة فيه،

ويعمم لك كل الأمور السيئة عنه، ويفتح كل الملفات العقلية عنه من الولادة إلى الآن بكل الأشياء السلبية فتصبح تريد قتله..

ولكن بمجرد أن يتصل بك تليفونيًا، ويقول لك: إننا صديقان، وهذا لا يصح، وإذا كنت أخطأتُ في حقك فأنا أتأسف لك، أنت تعلم كم أنا أحبك، فتقول له: عندك حق.. أنا المخطئ، فيلغي المخ كل سلبياته ويعمم الإيجابيات عنه. فتقول له: لابد أن أراك وعندما تذهب إليه يغضبك مرة أخرى فتقول: أنا السبب، كان يجب ألا أذهب إليه..

كل هذه أحاسيس.



فالشعور والأحاسيس هي وقود الفعل فبمجرد الشعور والأحاسيس يأتي الفعل.

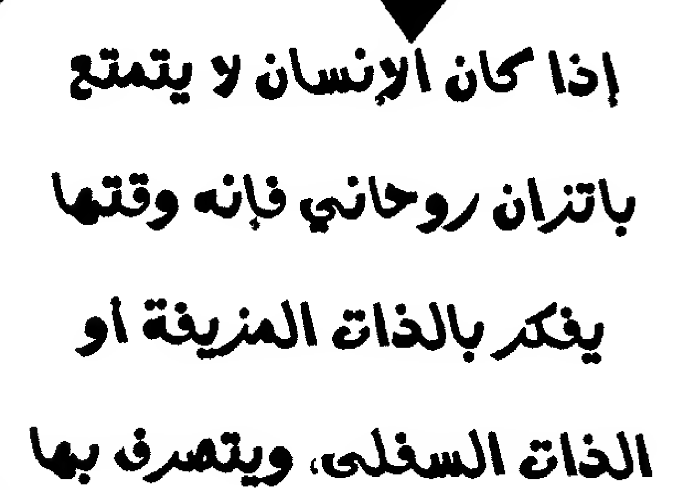
## ثانيًا: زيادة حدة التجربة



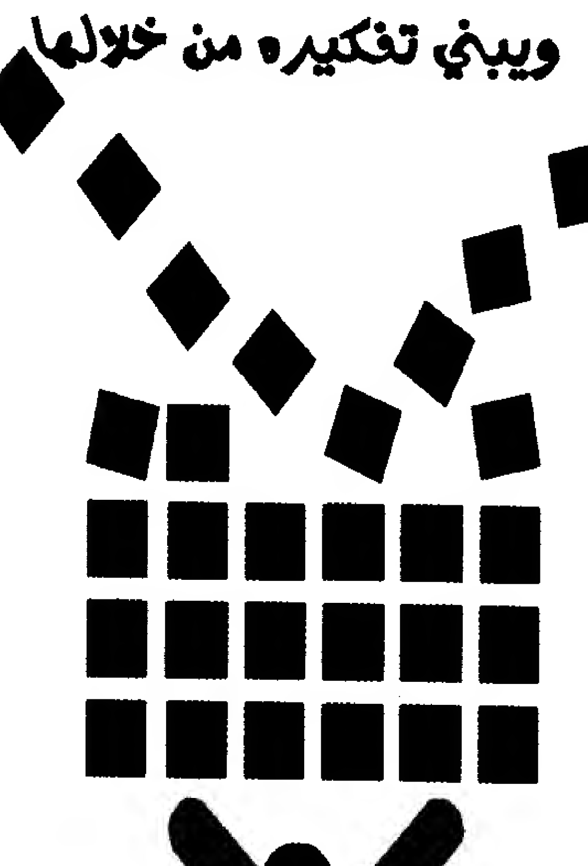

اكتب خطة تسجل فيها أهـدافك في المرحلـة المقبلـة وكيـف ستحققها ولتشرع فورًا في تطبيقها



## فوائد التسامح



إذا كان الإنسان لا يتمتع باتزان روحاني فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلى، ويتصرف بها ويبني تفكيره من خلالها

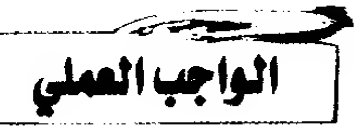


إذا كان الإنسان متسامحًا فإن تفكيره سيكون بشكل صحيح وسيكون لديه اتزان في القوة الروحانية التي سينتج عنها اتزان الذهن الذي سيعقبه اتزان الشعور والأحاسيس، وينتهي الأمر بأن يكون الجسم كله في اتزان فيحدث اتزان جسماني.

أما إذا كان الإنسان لا يتمتع باتزان روحاني فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلى، ويتصرف بها ويبني تفكيره من خلالها.



**توجد حقيقة في علم الميتافيزيقا تقول إن الإنسان إذا فكر بطريقة صحيحة فإنه سيتكلم بطريقة صحيحة، وإذا تكلم بطريقة صحيحة فإنه سيتصرف بطريقة صحيحة، وإذا تصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزنًا مما ينتج عن ذلك شعور وأحاسيس متزنة وليست سلبية.**




اجتهد أن تصلح من علاقتك بالله لأن ذلك له تأثير كبير على كل مجريات حياتك

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................





## خطوات التسامح



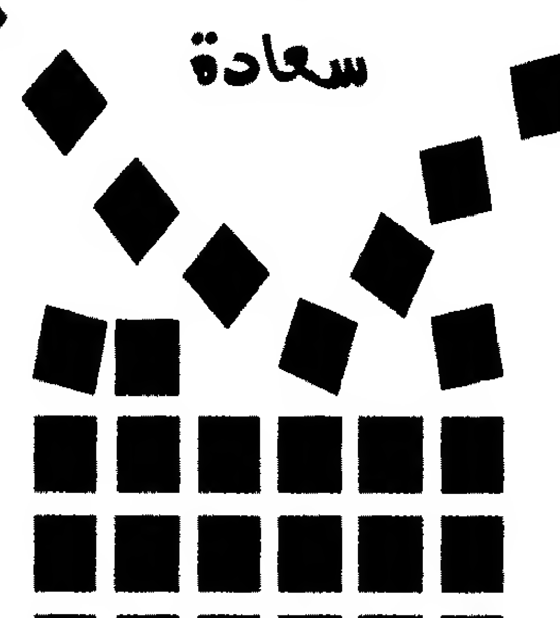
أقل من ٣٪ في العالم كله

فقط يعرفون ماذا

يريدون بالضبط،

وبالتالي يعيشون في

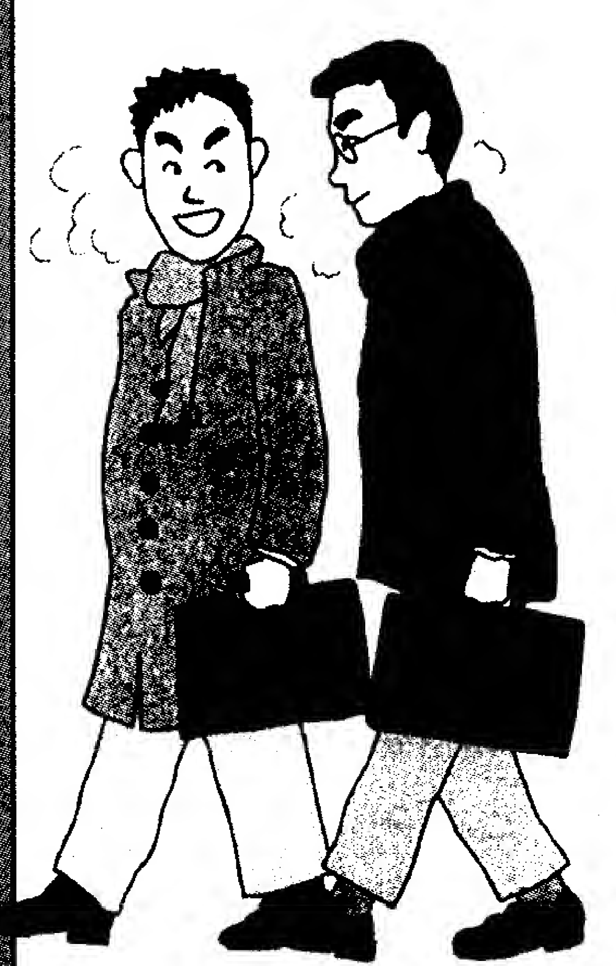
سعادة



## ١ – الإدراك

أولاً يجب على الإنسان أن يدرك أنه يجب أن يكون متسامحًا، فهذا الإدراك يمثل ٥٠٪ من التغيير، فالإدراك يتبعه اتخاذ القرار بالتغيير.

## ٢ – الاستفادة من التجربة



عليك أن تسأل نفسك بعد كل تجربة تمر بها: ماذا استفدت من تلك التجربة؟

فإذا تعلمت شيئًا جديدًا عليك أن تصل للنقطة الثالثة وهي الاحتفاظ بالمهارات.

## ٣ - الاحتفاظ بالمهارات

إذا نجح الإنسان أن يحتفظ بمهارته في تلك التجربة فإنه سيتعلم شيئًا جديدًا، وسينتج عن ذلك اختفاء للشعور والأحاسيس السلبية وهي الخطوة الرابعة من خطوات التسامح.

## ٤ - التخلص من الأحاسيس السلبية



## ٥ - الفعل

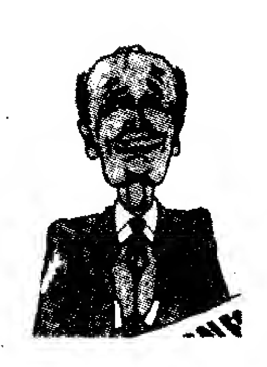
وهو القرار بالتغير والتصرف بطريقة صحيحة لأن التفكير وقتها سيكون منضبطًا، ستعرف ماذا تريد بالضبط..

فأقل من ٣٪ في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط، ويعيشون في سعادة. فهم استطاعوا أن يصلوا إلى مرحلة التحرر الشعوري حيث اختفت لديهم المشاعر والأحاسيس السلبية..

فعقل الإنسان عندما ينجذب لفكرة جديدة يستحيل أن يرجع كما كان، فنجد أن الطفل يعاني ويبذل مجهودًا لكي يتعلم المشي ولكنه بمجرد أن يتعلمه فإنه يصبح شخصًا مختلفًا فيتعلم الجري فيكون أكثر اختلافًا.

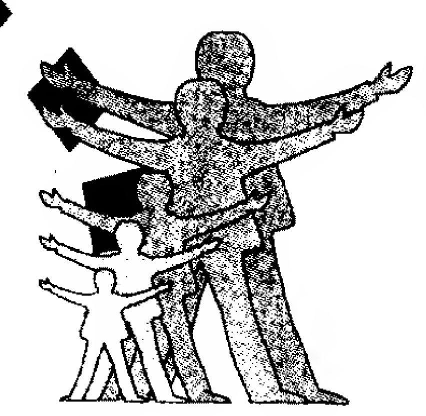



استعن بالله ولا تعجز





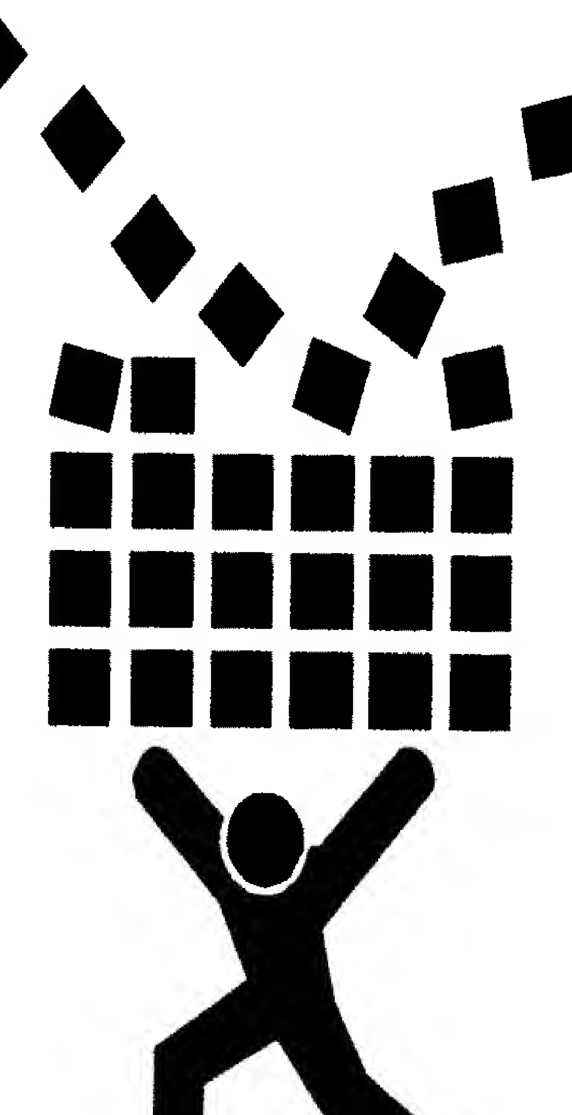
## دوائر التسامح



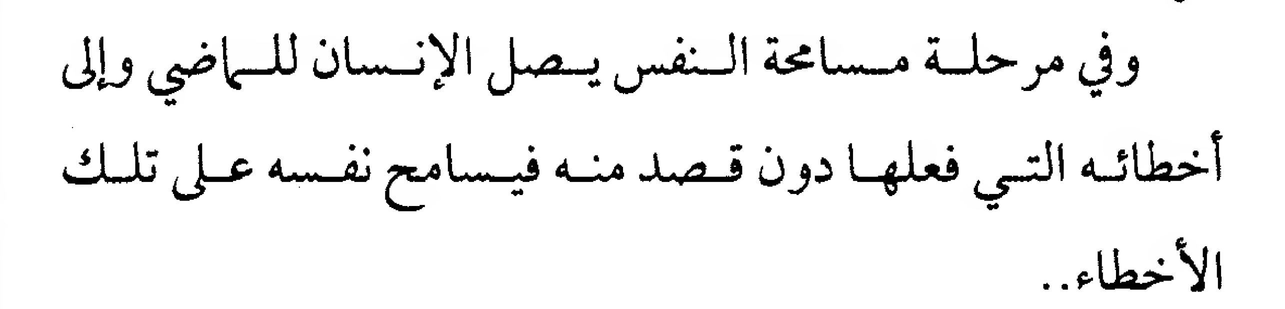
### سامح نفسك

عليك أن تسامح نفسك

أولاً ليسامحك الله



عليك أن تطلب من الله سبحانه وتعالى أن يسامحك وسيسامحك فعلاً لأن الله يغفر الذنوب جميعًا. ثم عليك بعد ذلك أن تسامح نفسك، يقول الله تعالى: "وقل اعملوا فسيرى الله عملكم..."..




وفي مرحلة مسامحة النفس يصل الإنسان للماضي وإلى أخطائه التي فعلها دون قصد منه فيسامح نفسه على تلك الأخطاء..

وأنا أعرف شخصًا شاهد أخاه وهو يغرق أمام عينيه لكنه لم يستطع أن ينقذه لأنه لا يستطيع السباحة، وكان هذا الشاب يقول: لن أسامح نفسي أبدًا على تصرفي هذا، كان يجب أن أفعل شيئًا لأخي.

وأنا نفسي تعرضت لعدم مسامحة نفسي حيث جاء لي خبر وفاة أمي وأنا في الأردن، وأمي تمثل لي كل حياتي وعمري كله،

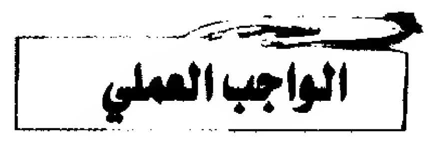
فقلت سأرجع لمصر لأراها ثم قلت لم أعود وقد ماتت فعلاً؟ هل أعود لأشهد جنازتها؟

وقررت ألا أعود.. وسافرت إلى كندا، وبعد مرور أيام قليلة شعرت بالندم.. لم فعلت ذلك؟ لمَ لمْ أسافر وأودعها؟ ووصلت لمرحلة لم أستطع فيها أن أسامح نفسي على تصرفي هذا فقد كان ينبغي أن أسافر وأشهد جنازتها فصليت استخارة وبعد تفكير قررت أن أعود لمصر لأكون بجانب إخوتي في هذا الموقف وأكون سببًا في تخفيف الصدمة عنهم وهم بالطبع كانوا في حزن شديد لأنهم شهدوا لحظاتها الأخيرة ولحظات وفاتها..

وعدت إلى مصر فعلاً والتفتت عائلتي حولي وذكّروني بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم أن بوفاة الأم ينادي ملك من السماء ويقول: ماتت من كنا نكرمك من أجلها، فقلت لهم: إن الله هو من أكرمني بأمي وهو حي لا يموت وسيكرمني في الدنيا إن شاء الله، فكان ردي لهم إلهامًا من الله سبحانه وتعالى لي..

وهذا الرد أثلج صدورهم فبدأنا نفكر كيف نفعل لأمنا شيئًا إيجابيًا تستفيد منه فقمنا بعمل صدقات جارية لها، فأسرعنا بعمل

الكثير من الخير والدعاء لها، حتى قال لنا البعض: ياليت لنا أبناء مثلكم، وكنت أجلس أنا وإخوتي نتذكرها بالخير، فبدأت في مسامحة نفسي وأرحت عاتقي من الحمل الثقيل الذي كنت أحمله.




تذكر أمرًا أنت تلوم نفسك فيه، وحاول أن تسامح نفسك على ما كان منك

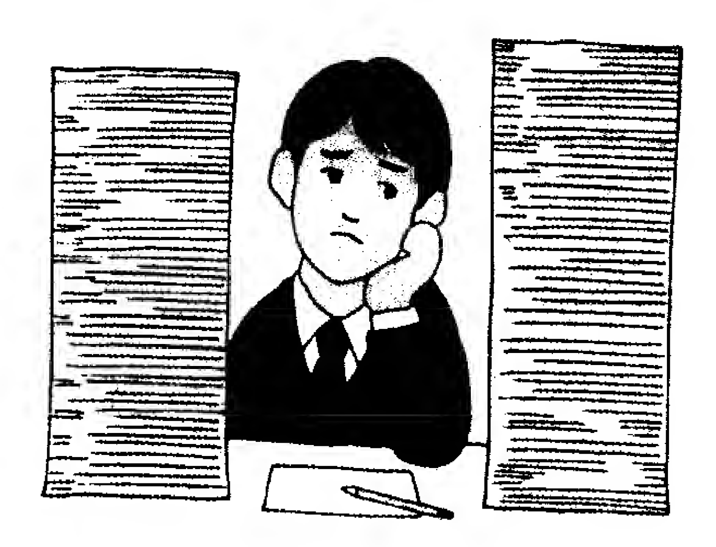
..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................



## سامح والديك



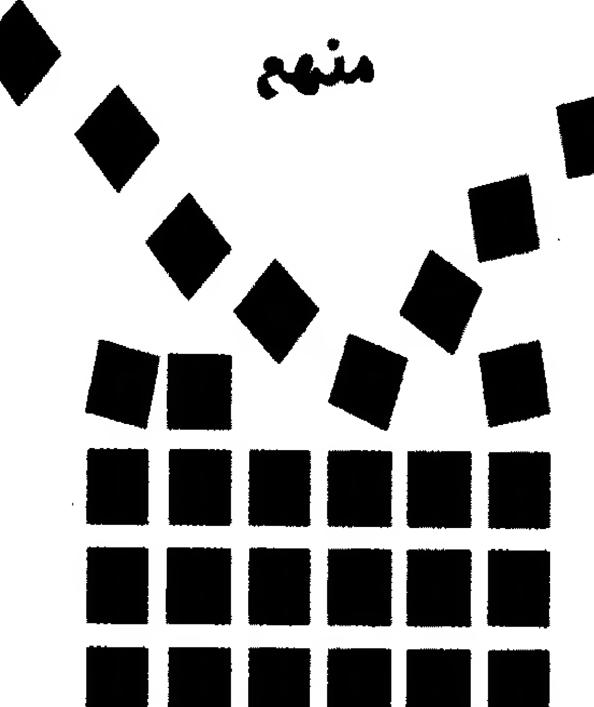
عليّنا أن نسامح والدينا،

ونعلم أنهم كانوا يبذلون

أقصى ما في جهدهم

لتربيتنا وجعلنا أفضل

منهم



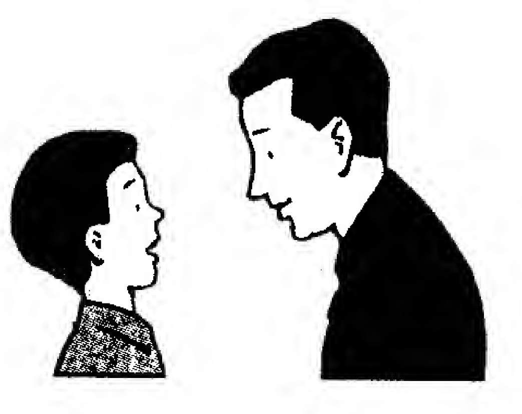
عليك أن تسامح والديك عن الأخطاء التي ربما وقعا فيها أثناء تربيتك، عليك أن تعلم أن تلك الأخطاء كانت بلا قصد منهما.

فأنا أعرف أناسًا كثيرين يقول أحدهم: "**أنا لم أكن يومًا الابن المفضل لدى أمي أو لدى أبي**".

وأعرف فتاة كانت كلما رآها أبوها قال لها: أنت نحس عليّ.. يوم أن ولدتِ كُسرت رجلي، ثم بعد أسبوع طُردت من العمل.

وأنا شخصيًا كان يقال لي كل يوم يا كلب ويا ابن الـ.. حتى تخيلت أنني فعلاً لست ابنًا لوالدي، فسألت أمي: أين أبي؟!

ووالدي كان رجلاً لا يستطيع القراءة والكتابة، لكنه بدأ من الصفر حيث علّم نفسه، فوصل إلى أعلى المراكز، وكان حريصًا كل الحرص على أن يعلمنا.. وأن يربينا على الالتزام بديننا..



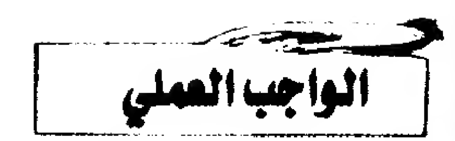
فعلينا أن نسامح والدينا، ونعلم أنهم كانوا يبذلون أقصى ما في جهدهم لتربيتنا وجعلنا أفضل منهم.

وأنا أيضًا أذكر موقفًا لوالدي الذي كان شديد القسوة معي وكانت سني ليست صغيرة، فقد كنت شابًا فأعطاني ١٠ جنيهات لأفكها له، وخرجت من العاشرة صباحًا فعدت له في العاشرة مساءً، وقلت له: لم أجد فكة، فنظر إليّ وصفعني صفعة على وجهي أسقطتني على السلم من الدور الثالث إلى الدور الأول، ودخلت المستشفى وحدثت لي كسور في جسمي..

وأذكر أنني رفعت وجهي في وجه أبي لأول مرة وقلت له: أنا سأكرهك طوال عمري على ما فعلت معي ولن أسامحك أبدًا على ما فعلته بي..

وبعد مرور السنوات كنت أقول لنفسي: أنا سامحت أبي وكنت أدعو له لكن كان بداخلي شيء غير طبيعي..

وعندما تعلمت البرمجة اللغوية العصبية لأول مرة في حياتي، استطعت أن أجتاز تلك التجربة وأن أتذكر لأبي مواقفه الحسنة معي، وأن أسامحه فعلاً على هذا الموقف الذي حملته بداخلي أكثر من ثلاثين عامًا، جاء لي أبي في المنام في نفس اليوم وقال لي: أنا لم أقصد أبدًا أن أفعل ما فعلته معك، ولم أقصد أن أغضبك.. أنا لم أكن أعلم غير ذلك، واعلم أنني أحبك جدًا.




سامح والديك على أي مكروه حدث لك منهما أو من أحدهما..

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

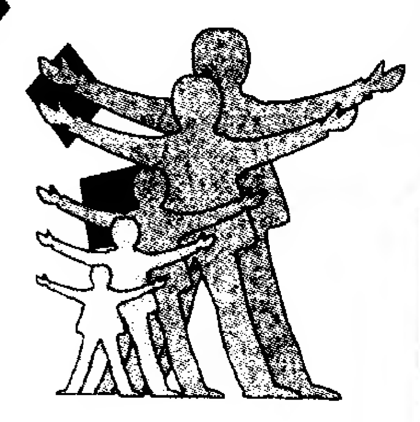
..........................................................................................

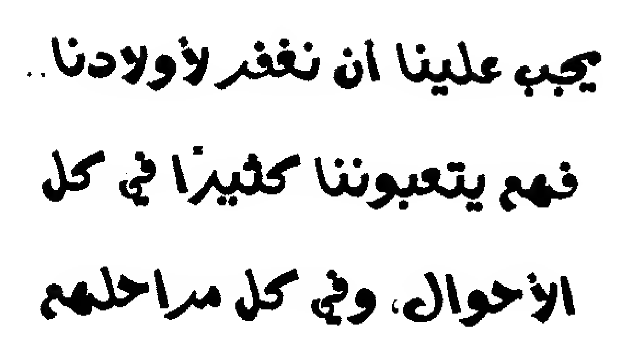
..........................................................................................

..........................................................................................



# سامح أولادك





يجب علينا أن نغفر لأولادنا..

فهم يتعبوننا كثيرًا في كل

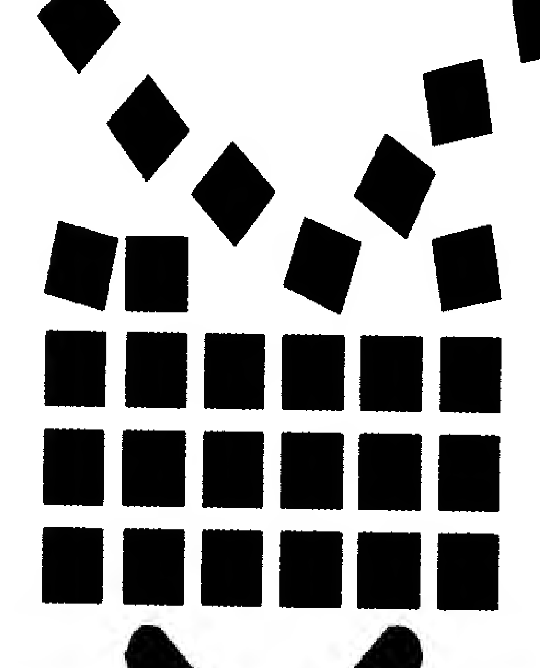
الأحوال، وفي كل مراحلهم



سيكون هناك تعب، لكن يجب أن



نغفر لهم ونسامحهم



يعلم الجميع جيدًا المعاناة التي يبذلها الوالدان للأبناء في سنواتهم الأولى..

وأذكر صديقًا لي ذهب للطبيب لأن أذنه فيها صمغ، فقال له الطبيب: لم وضعت الصمغ في أذنك؟ فقال الرجل: لست أنا من فعل ذلك وإنما هو ابني الصغير الذي يبلغ من العمر أربع سنوات، وجدني نائمًا ووجد أذني على شكل فتحة فأراد أن يسد تلك الفتحة بالصمغ..

والحمد لله أنه لم يسد أنفي فكنت مت، فقال له الطبيب: إذن انتبه لا تنم مرة أخرى..

وأذكر مواقف كانت تحدث لي مع ابنتيّ وهما في سنوات عمرهما الأولى..

أذكر أنني دخلت يومًا من باب المنزل فوجدت ابنتي نانسي تمسك تحفة يصل سعرها لعشرة آلاف دولار فحاولت بكل خبراتي أن أصل للتحفة قبل أن تسقطها لكنها للأسف أسقطتها وحطمتها فأردت أن أحطم ابنتي لكنني قلت لنفسي: أيهما أهم نانسي أم التحفة؟ وكان الجواب طبعًا التحفة، ثم صعدت لغرفتي

ووضعت ورقة بـ ١٠٠ دولار على المنضدة فوجدت ابنتي الأخرى نرمين أمسكت بها ومزقتها لقطع صغيرة، ثم ألقت بها في الماء فقلت: التحفة والـ ١٠٠ دولار في عشر دقائق.

وأنا أشفق على الأمهات لأنهن يعانين كثيرًا مع أطفالهن، ونجد السيدة بعد الزواج يتغير شكلها ويكون مرعبًا جدًا إذا صدر من أطفالها الأخطاء الكثيرة..



وأنا أذكر أنني دخلت على زوجتي ذات مرة، فوجدت شكلها مخيفًا فشعرت أنني في خطر، فقالت لي: عليك الآن أن تقتل نانسي ففرحت لأن نانسي هي التي ستُقتل وليس أنا، فذهبت إلى ابنتي نانسي فلم أجد في وسط رأسها شعر تمامًا، فقلت لها: أين ذهب شعرك؟ فبكت وقالت لي: لا أعلم، فقلت لها: تذكري أين ذهب؟ فقالت وهي تبكي: لا أعلم، فقلت لها: هل رأسك كانت معك طوال اليوم؟

هل تركتك وذهبت لمكان آخر؟ فلم ترد، فقلت لها: هل حلقت شعرك؟ فقالت: نعم..

فتركتها وذهبت لأختها في الغرفة المجاورة، فوجدتها حلقت حاجبيها، فقلت لها: هل ماما رأتك؟ قالت: لا، قلت لها: إذن اختفي لمدة شهرين.

فيجب علينا أن نغفر لأولادنا.. فهم يتعبوننا كثيرًا في كل الأحوال منذ الصغر، وفي المدرسة، وفي المذاكرة، وتنظيف المنزل، وفي كل مراحلهم سيكون هناك تعب، لكن يجب أن نغفر لهم ونسامحهم حتى لا نفقد عقولنا.

**الواجب العملي**

عليك أن تسامح أولادك وتغفر لهم ما كان منهم

.....................................................................................................

.....................................................................................................

.....................................................................................................

.....................................................................................................

.....................................................................................................





## سامح أفراد عائلتك

لقد كتبت على الرمال أنك
ضربتني حتى تجيء الرياح
فتزيلها فأنساها، وكتبت أنك
أنقذتني على الصخر حتى لا
تُمحى أبدًا ولا أنساها أبدًا



## عليك أن تسامح أفراد عائلتك..

وأنا أذكر أن أختي الكبيرة كان خطيبها في بيتنا فقلت لها: أنا سأحضر لك الكرسي وأحضرته لها ولما جئت بالكرسي لتقعد حركت الكرسي فوقعت على الأرض أمام خطيبها وجرت ورائي لتضربني وكنت أضحك عليها، والآن لما نتذكر تلك المواقف نضحك سويًا.

وأذكر هنا قصة أخين كانا يسيران في الصحراء فحدث موقف بينهما جعل الأخ الأكبر يضرب أخاه فكتب الأخ الأصغر على الرمال لقد ضربني أخي ثم أكملا طريقهما، وفي الطريق تعرض الأخ الأصغر للغرق فأسرع له أخوه الأكبر محاولاً إنقاذه، واستطاع أن ينقذه فعلاً فكتب الأخ الأصغر على الصخر لقد أنقذني أخي فقال الأخ الأكبر لأخيه:



لماذا كتبت على الرمال أنني ضربتك وكتبت على الصخر أنني

أنقذتك؟! فرد عليه أخوه قائلاً: لقد كتبت على الرمال أنك ضربتني حتى تجيء الرياح فتزيلها فأنساها، أما عندما أنقذتني فكتبتها على الصخر حتى لا تُمحى أبدًا ولا أنساها أبدًا.

### الواجب العملي

لو بينك وبين أحد من أفراد عائلتك خصام أو سوء تفاهم فعليك أن تُصلح فورًا من علاقتكما.. وتذكر أن خيرهما البادئ بالسلام

..........

..........

..........

..........

..........





## سامح الناس



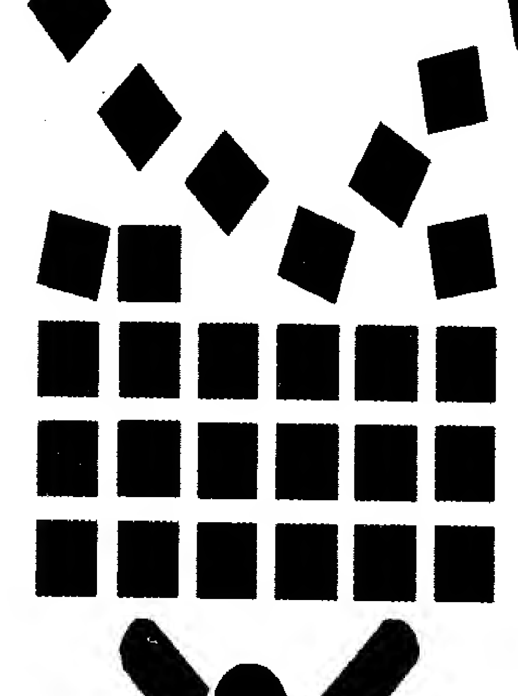
إن الإنسان

لا يستطيع أن يعيش

بمفرده.. لذلك كان عليه أن

يغفر ويسامح غيره ممن

أساءوا إليه



أذكر أنني في بداية حياتي في إلقاء المحاضرات وكنت لا أمتلك المال، اتصلت بي سيدة من إحدى الدول وقالت لي: نريد من شرائطك ٥٠ ألف نسخة، فقلت لها: هل أنت متأكدة؟ قالت: نعم، أريد ٥٠ ألف نسخة..

وفعلاً ذهبت لأطبعها فسألني صاحب المطبعة: هل أنت متأكد أنك تريد أن أطبع لك ٥٠ ألف نسخة؟ وهل تملك المال اللازم لذلك؟



فاتصلت بتلك السيدة أمام صاحب المطبعة والتي ذكرت موافقتها على الطبع وأنها ستجهز المبلغ خلال أسبوع.. ومر أسبوع والثاني والثالث والمرأة لم تتصل فاتصلت بها فعلمت أنها قد

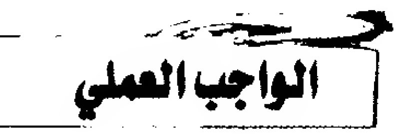
ماتت فكانت تلك مصيبة كبيرة لا أستطيع تحملها فبعت كل ما أملك خلال ستة أشهر حتى يمكنني دفع المبلغ لصاحب المطبعة..

وقد ظللت فترة طويلة لا أستطيع أن أسامح تلك السيدة لما سببته لي إلا أنني في النهاية سامحتها .لأنها لا ذنب لها فيما جرى وإنما الأقدار هي التي شاءت ذلك.

وينطبق هذا الكلام على العلاقة بين الإنسان وبين من يتصل بهم وقد يسببون له بعض المتاعب مثل مدير العمل أو غيره من ذوي الأمر..

**فعلى الإنسان ان يسامح بشكل مطلق ويلتمس دائمًا لغيره الاعذار..**

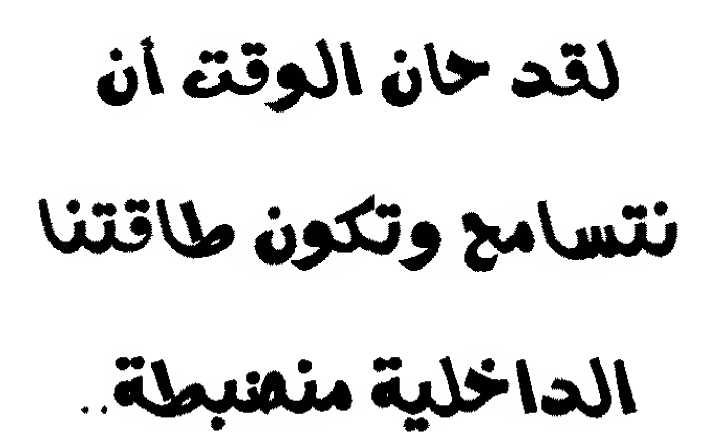
وهذا ينطبق على كثير من الناس كالبائع الذي قد يغش المشتري أو من يدلك على عنوان وهو لا يعرف فيضللك أو الجار الذي قد يؤذيك ببعض تصرفاته.




سامح غيرك واعلم أن لكل شخص عيوبه فتقبل غيرك حتى يتقبلك الآخرون



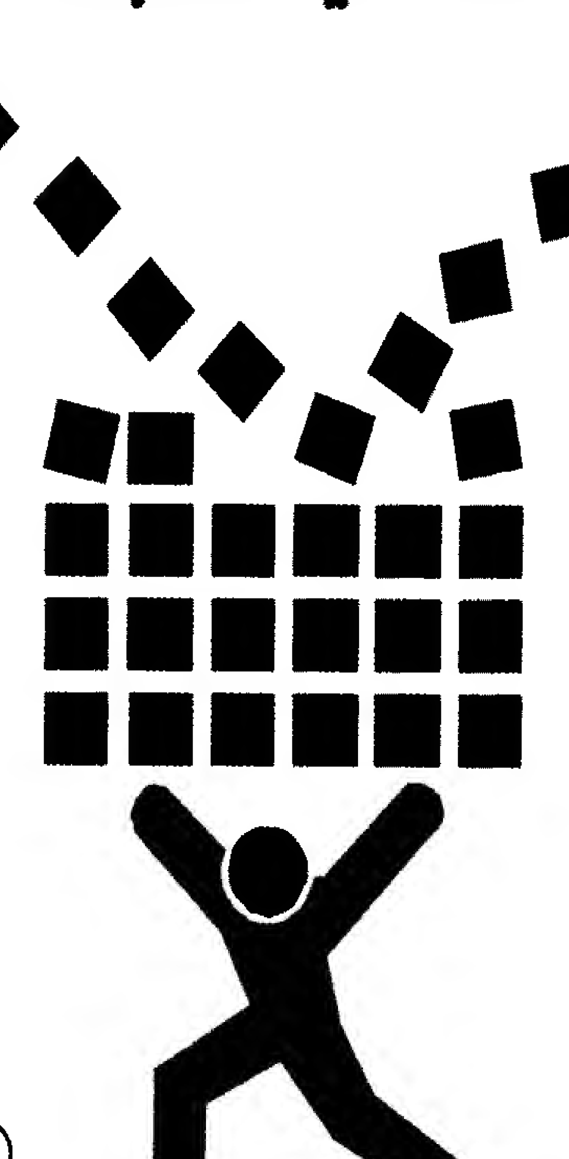
# إستراتيجية التسامح



لقد حان الوقت أن

نتسامح وتكون طاقتنا

الداخلية منضبطة..




استراتيجية التسامح
١ـ التفكير
في الشخص والتجربة
٢ـ الاسترخاء التام.
٣ـ التخيل
والرجوع للماضي
٤ـ الاستدعاء
والتسامح
المتكامل

**ولقد حان الوقت أن نتسامح وتكون طاقتنا الداخلية منضبطة..**

**التسامح أمر في منتهى الروعة لكن يجب على الإنسان أن يتعلمه بطريقة صحيحة.**




* من كلام الله سبحانه وتعالى:

وأريد أن أنهي حديثي عن التسامح بقول الله سبحانه تعالى:

﴿إِنَّ ٱللَّهَ يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ [الزُّمَر:٥٣]

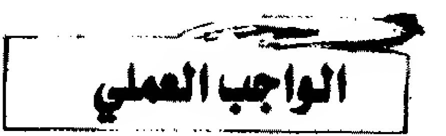
ولنقف على كلمة "جميعًا" حيث إن الله يغفر كل شيء ويغفر مرات ومرات كثيرة للإنسان وليس مرة واحدة.

* قول الرسول ﷺ في حديث قدسي:

"يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعًا فاستغفروني أغفر لكم".

* بعض الأقاويل منها:

"إن أنت لم ترحم المسكين إن عدم، ولا الفقير إذ يشكو لك العدم، فكيف ترجو من الرحمن رحمته؟ إنما يرحم الرحمن من رحم".




سامح لعل الله أن يسامحك

..............................................................................................................

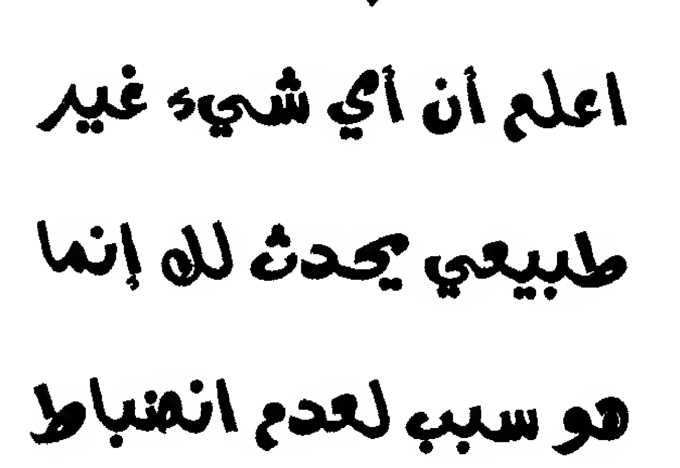
..............................................................................................................

..............................................................................................................

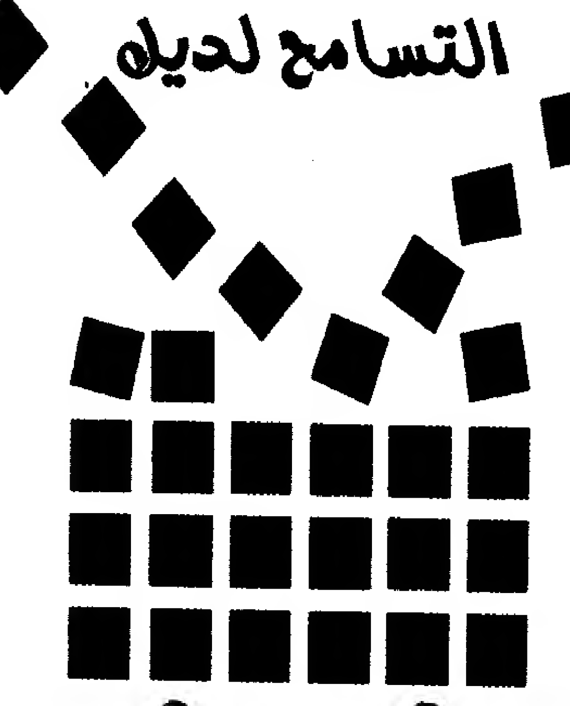
..............................................................................................................

..............................................................................................................

## خلاصة القول في التسامح



اعلم أن أي شيء غير
طبيعي يحدث لك إنما
هو سبب لعدم انضباط
التسامح لديك





يجب عليك أن تفعل ما يتوجب عليك فعله، فلا ترتكب الذنوب وتضايق هذا وذاك ثم تذهب لتصلي وتطلب من الله أن يغفر لك ذنوبك..

وإنما يجب عليك أن تجعل نفسك من الداخل شخصًا نقيًا ثم تطلب بعد ذلك المغفرة من الله سبحانه وتعالى وبهذا يبارك لك الله في جميع أعمالك..

واعلم أن أي شيء غير طبيعي يحدث لك إنما هو سبب لعدم انضباط التسامح لديك.

**وتذكر دائمًا أن أكثر من ٩٠٪ من الأغنياء هم مرضى نفسانيون لأنهم لا يتعاملون إلا بالطاقة الأرضية فقط ونسوا الطاقة الروحانية ونسوا التسامح.**

أعرف شخصًا يمتلك مطبعة تُدخل له أرباحًا قدرها ٢٥



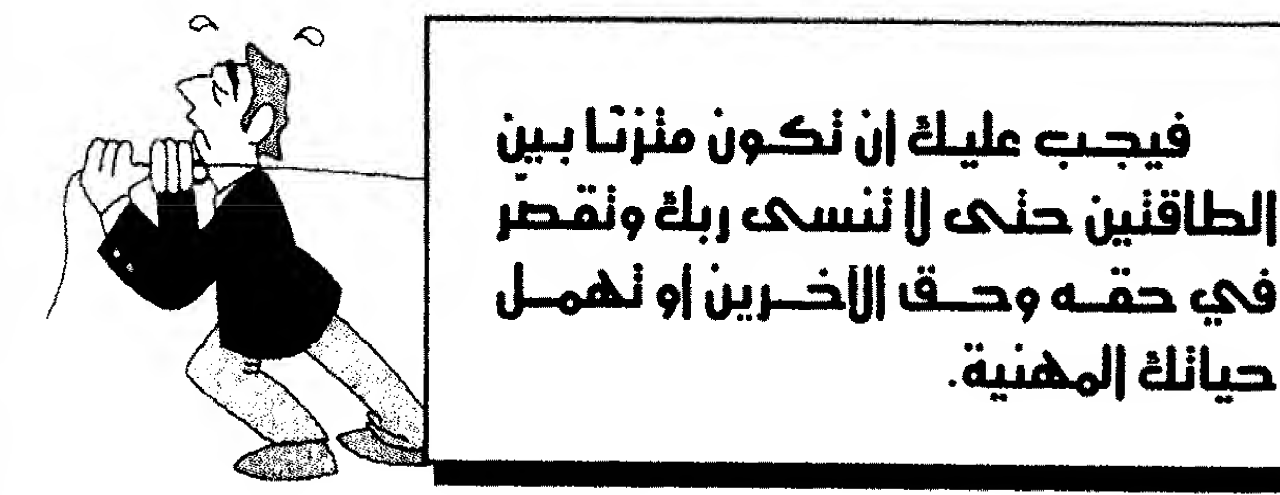
مليون دولار في الشهر لكنه إنسان غير سعيد وقال لي يومًا: أنا في منتهى التعاسة.. أنا أعيش في روتين مستمر، فما أفعله اليوم أفعله غدًا وفعلته أمس،

فاكتشفت أن طاقته الروحانية ضعيفة جدًا فهو ليس مرتبطًا بالله وإنما منشغل بعمله فقط ونسي الله فأنساه الله نفسه..

فقلت له: لابد أن ترجع للطاقة الروحانية، فتبنى طفلاً وذهب لزوجته وقال لها: أنا مسامحك.. ولأول مرة منذ عشرين عامًا جلس مع أولاده في سهرة جميلة كلها دفء وحنان أسري..

فبدأ يشعر بروعة داخلية فرأى الدنيا بشكل يختلف تمامًا عن ذي قبل فاكتشف أن التسامح والطاقة الروحانية أساس كل أمور الحياة..

**أما المادة وجمع المال فينبعان من الطاقة الأرضية التي تجذب الشخص إلى أسفل بينما تعلو الطاقة الروحانية بصاحبها إلى أعلى..**



وأذكر قصة رجل أتى ليعمل معي وقال لي الجميع لا تشاركه في تجارة فهو نصاب ومحتال، لكنني كنت أجده شخصًا ظريفًا جدًا ولديه طاقة روحانية هائلة لكنه لا يستطيع أن يضبط علاقات عمله فقلت: هو هدية من الله لي لأساعده، وفي النهاية نصب علي في مبلغ ١٥٠ ألف دولار فسألني أحد الأصدقاء: هل لو عاد ستعمل معه مرة أخرى؟



قلت: نعم لأنني سامحته منذ أن عرفته فأنا أعلم أنه أخذ هذا المال لأنه كان عليه ديون كثيرة جدًا، وللأسف الشديد خسر هذا الرجل كل ما لديه وهذا لأنه هناك قانون يسمى قانون الرجوع وهو أن ما ترسله يرجع إليك من نفس النوع..

وأذكر قصة تبرهن على ذلك وهي أن رجلاً ذهب مع ابنه لجبل فأراد الولد أن يدخل الجبل فسأل أباه: هل أستطيع أن يدخل الجبل؟ فقال له الأب: ادخل فدخل الولد وأثناء وجوده

بالداخل تكلم الولد فسمع صوتًا يقول له نفس كلامه فنادى الولد على أبيه فسمع الصوت ينادي أيضًا على الأب، فقال الولد: يا غبي فسمع الصوت يقول له يا غبي، فرجع الولد مسرعًا إلى أبيه وقال له: هناك من يكلمني في الجبل فدخل معه الأب وعرف أن هذا هو صدى الصوت، فقال لابنه: إن هذا هو صدى صوت الحياة فالذي ترسله يعود إليك من نفس النوع.

## الواجب العملي

انتبه لما ترسله لأنه سيعود إليك مرة أخرى وبقوة فإذا أرسلت حبًا سيعود إليك حبًا، وإذا أرسلت غضبًا سيعود إليك غضبًا

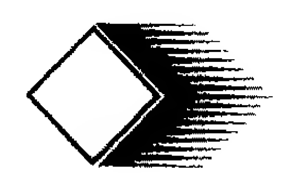
.............................................................................................................

.............................................................................................................

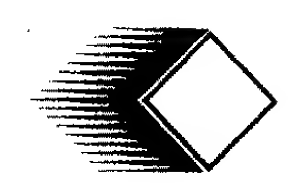
.............................................................................................................

.............................................................................................................

.............................................................................................................

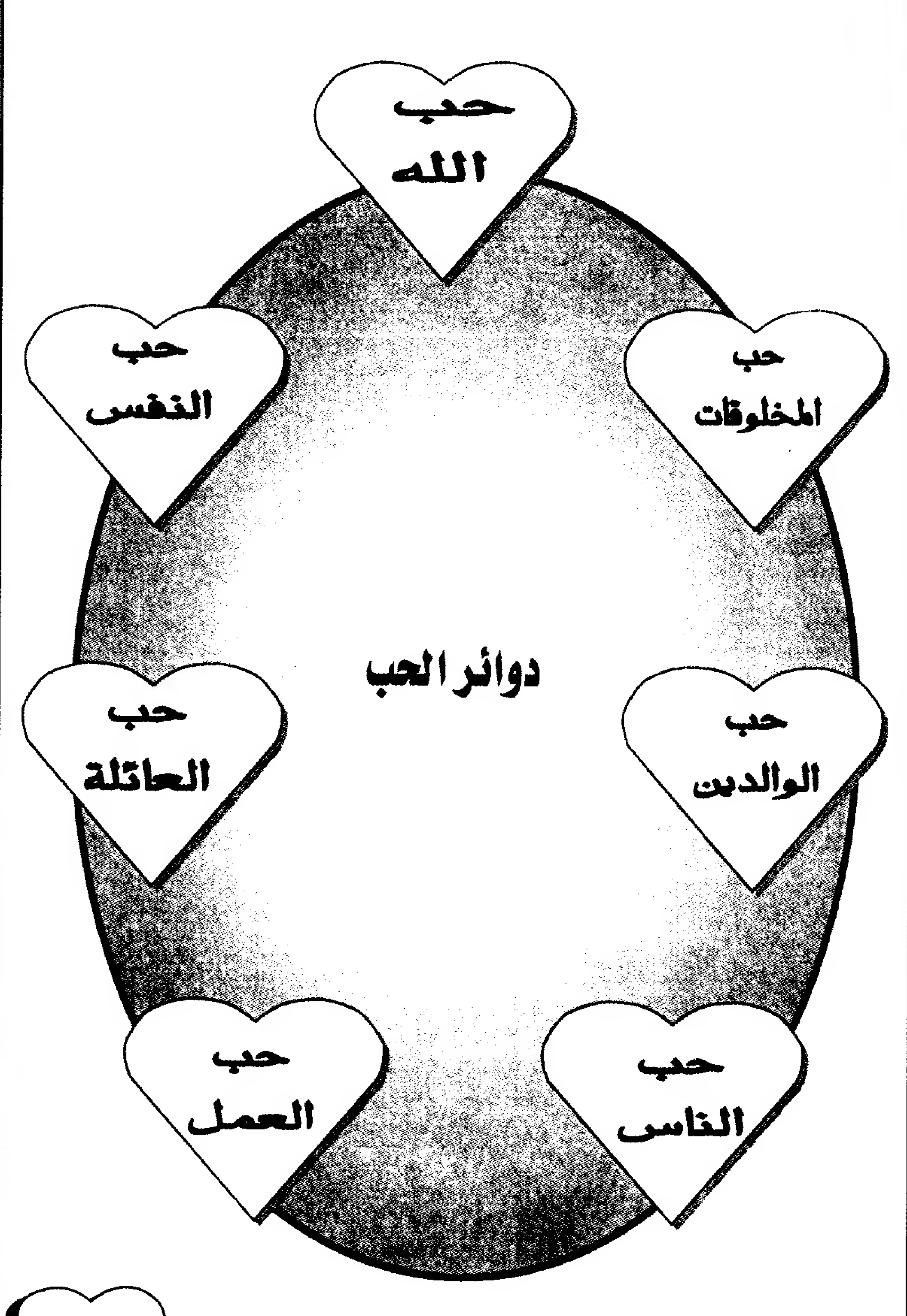


# الحب



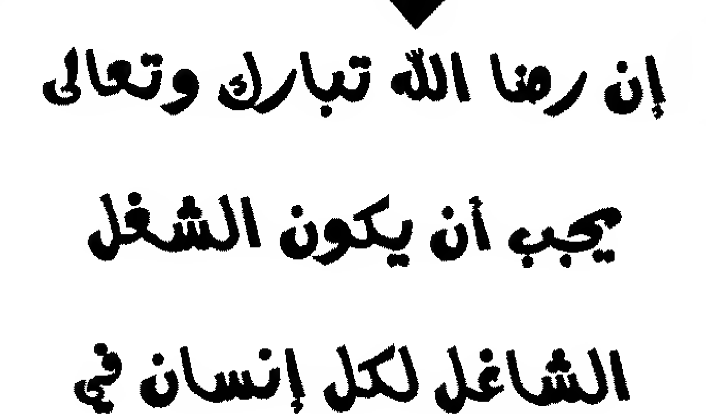
إن الحب يصنع المعجزات، ولقد رأيت بعيني كلبًا وقطة نائمين على بعضهما ليدفئا نفسيهما، فكان الاثنان يحبان بعضهما ويخافان على بعضهما.




حب الله
حب النفس
حب المخلوقات
دوائر الحب
حب العائلة
حب الوالدين
حب العمل
حب الناس

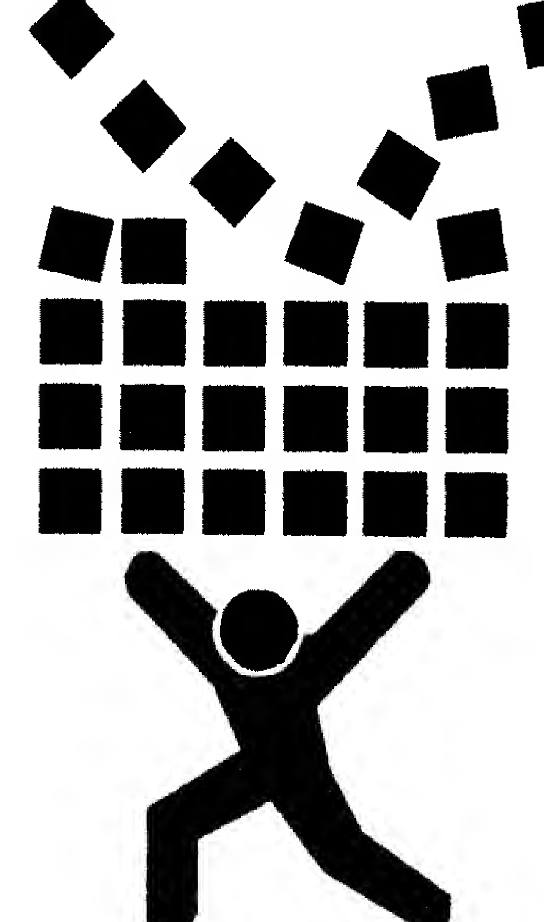
## دوائر الحب

### ١-حب الله سبحانه وتعالى









## حب الله سبحانه وتعالى ليس بالكلام وإنما بالفعل..

وأذكر قصة شاب كان يحلم ويتمنى أن يمشي الله بجواره.. يحلم ويتمنى أن يشعر بوجود الله معه.. ويحلم ويتمنى أن يكون الله بداخله فنام هذا الشاب ورأى في منامه أنه يسير على الشاطئ وتوجد بصمات قدميه أمامه، وأيضًا بصمات أخرى بجانبه وإذا بصوت يقول: هذه بصماتي أنا، وأنا معك على كل حال، ألم تكن ضعيفًا فقويتك ومريضًا فشفيتك وفقيرًا فأغنيتك، وأنا أحبك أكثر مما تتخيل.

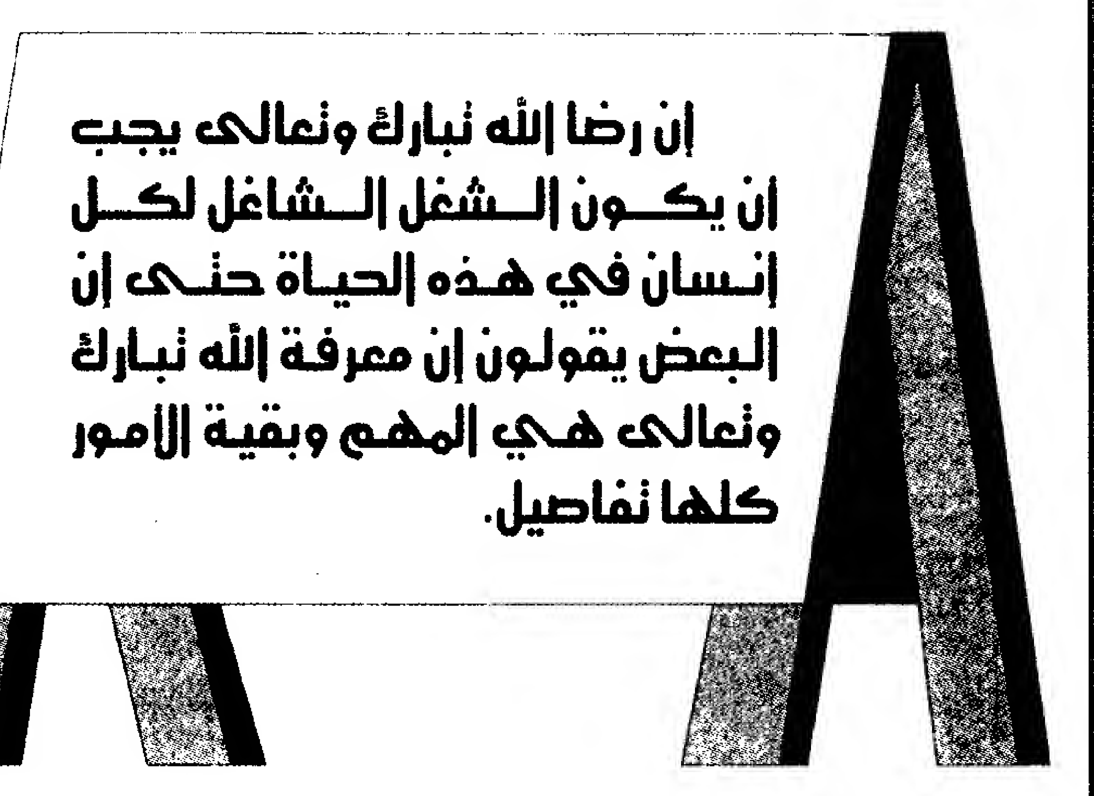
وهناك رجل كان يحب أن يدعو الله ويعظمه بصورة لا يدعو بها أحد، وأثناء دعائه وجد شيخًا بجواره ثيابه بيضاء ولحيته بيضاء يدعو الله تبارك وتعالى بدعاء رائع وقد حفظ الرجل دعاء هذا الشيخ ونظر الرجل بجواره كي يشكر هذا الشيخ على هذا الدعاء الجميل الذي سمعه منه فلم يجده فذهب هذا الرجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقص عليه ما حدث فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: أتعرف من هذا الرجل الذي سمعته يدعو؟ فقال: لا يا رسول الله، فقال رسول الله صلى الله

عليه وسلم: إنه جبريل أتاك كي يعلمك كيف تدعو الله عز وجل وتعظمه بما يحب الله تبارك وتعالى..

والدعاء الذي سمعه هذا الرجل من جبريل عليه السلام كان:

**"اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله ولك الملك كله وبيدك الخير كله وإليك يرجع الأمر كله علانيته وسره أوله وآخره، ظاهره وباطنه.. لك الحمد يا مالك الملك في الأولى والآخرة حمدًا دائمًا طيبًا نقيًا مباركًا فيه يملأ السماوات والأرض وما بينهما كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ومداد كلماتك وتعداد مخلوقاتك وسعة عرشك ورضا نفسك حتى ترضى يا أكرم الأكرمين، لك الحمد والشكر يا قادر على كل شيء ويا مقتدر يا ذا الجلال والإكرام يا حي يا قيوم يا مالك الملك يا خالق الخلق يا نور السموات والأرض وما بينهما يا بديع السماوات والأرض وما بينهما يا حبيبي يا الله يا الله يا الله، اللهم اغفر لي ما مضى من ذنوبي واعصمني فيما بقي من عمري وارزقني أعمالاً طيبة ترضى بها عني وتب علي يا تواب يا عظيم المغفرة يا أرحم الراحمين. أكرم علي بكرمك في الدنيا والآخرة يا أكرم الأكرمين".**

لقد كانت الخطوة الأولى من هذا الصحابي الجليل، فقـد أراد تعظيم المولى عز وجل بشكل يليق بعظمة الله سبحانه فكان تكريم الحق تبارك وتعالى له بأن أرسل إليه أعظم رسله من الملائكة كـي يعلمه تلك الصيغة من الدعاء..




نحـن نعلـم أن لله تبـارك وتعـالى تـسعة وتـسعين اسـمًا مَـنْ أحصاها دخل الجنة..

والواجب على كل مسلم إزاء هذه الأسماء أن يحفظها ويعلـم معناها ثم يحقق ما وصف الله تبارك وتعالى به نفسه فيها..

فمثلاً إذا علم الإنسان أن الله سبحانه هو الرزاق فلا ينبغي عليه أن يطلب الرزق إلا منه سبحانه وتعالى فلا يذل نفسه لأحد لأنه يعلم أن رزقه في السماء وليس في الأرض..




### الواجب العملي

حاول أن تتعرف على أسماء الله الحسنى ولو كل يوم تعرف اسمًا ثم تطبق ما ترى أن الله تعالى يستحقه بهذا الاسم

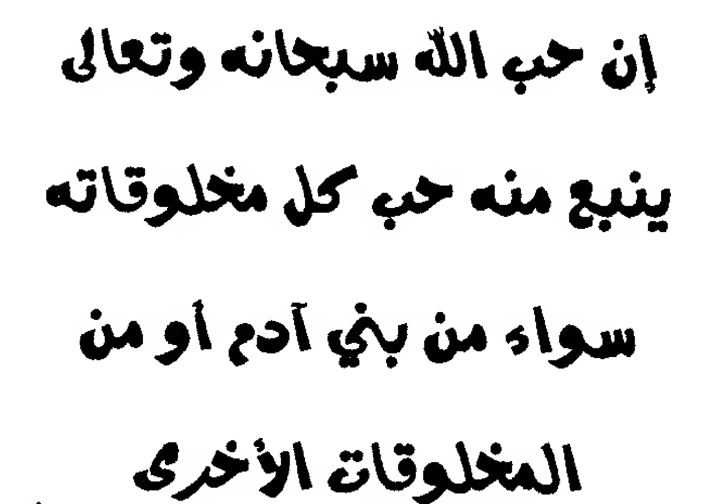
..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

## ٢-حب المخلوقات

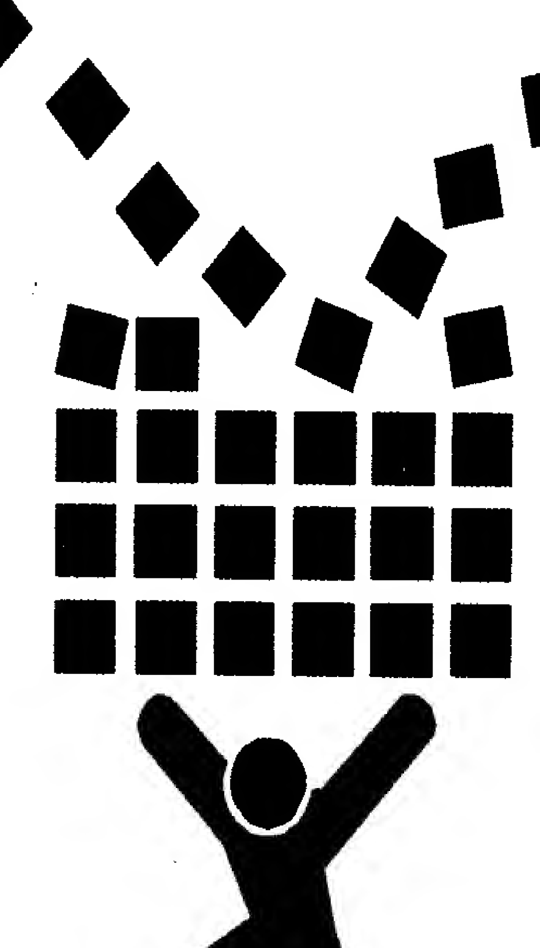


**إن حب الله سبحانه وتعالى**

**ينبع منه حب كل مخلوقاته**

**سواء من بني آدم أو من**

**المخلوقات الأخرى**



**إن من حب الله تبارك وتعالى أن تحب مخلوقاته..**

كنت مع مجموعة من اليابانيين وإذا بعنكبوت أمامي فأسرعت كي أطأه بقدمي فإذا بأحد هؤلاء اليابانيين يقول لي: ماذا تفعل؟ أليس بروح مثلك؟ وهل إذا كنت أنت مكانه هل كنت تحب أن يدهسك أحد؟

وتعلمت من هذا الشخص شيئًا جميلاً وهو أن أحافظ على حياة مخلوقات الله سبحانه وتعالى..

وأنا عندي حوض سباحة بمنزلي في كندا فوجدت نملة تسقط فيه فأسرعت بإنقاذها فوجدت النملة بعدما أنقذتها تقف رافعة قدميها الأماميتين وكأنها تدعو لي، ولقد علّمت ابنتيّ أن تساعدا الحيوانات وتنقذاها إذا كانت تتعرض للخطر..

فكنت أنا وهما نتسابق في إنقاذ الحشرات التي تسقط في حوض السباحة خاصتنا..

ولا أستطيع أن أصف مقدار السعادة التي سيشعر بها الإنسان إذا نجح في إنقاذ كائن حي.. وكان سببًا في نجاته.

فنجد الشخص الذي يجد في بيته حشرة يذهب ويستعد لقتالها وكأنها جيش جرار.. لماذا هذا؟ ماذا لو أخرجتها من بيتك دون أن تقتلها؟ لماذا تسلب منها حياتها لمجرد أنها أخطأت في الدخول إلى بيتك؟ هل لو كنت مكانها ودخلت منزل أحدهم دون قصد هل كنت ستسعد إذا استقبلك صاحب البيت بالأسلحة واللحاق بك ليقتلك وليس ليطردك من بيته؟

إن حب الله سبحانه وتعالى ينبع منه حب كل مخلوقاته سواء من بني آدم أو من المخلوقات الأخرى، ستشعر أنك تعيش في سعادة وهذا الحب سيمدك بطاقة في منتهى الروعة والقوة.

ونجد الكثيرين يقول أحدهم: أنا لا أحب هذا النوع من الحشرات ، وهذا لأنه من البداية لم يتقبل نفسه فكيف يتقبل غيره؟



## الواجب العملي

انظر إلى ما حولك من كائنات حية وتفكر فيما يمكنك فعله كي تكون محبًا لمخلوقات الله تعالى

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

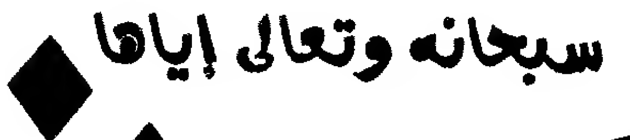
## ٣-حب النفس

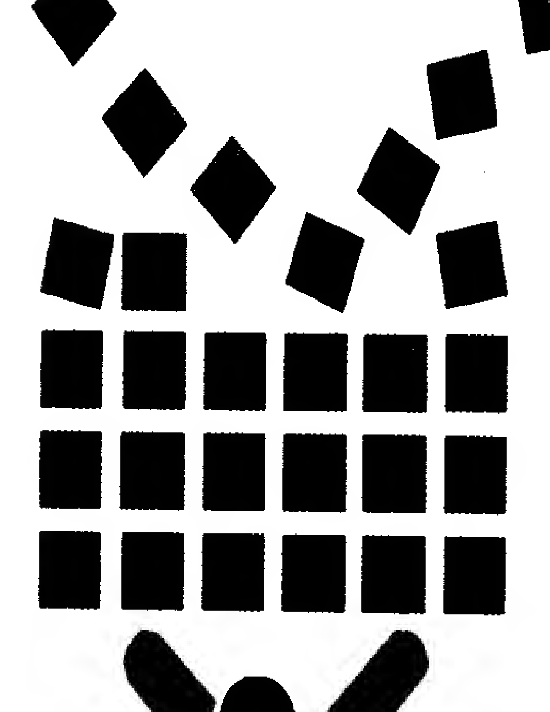


عليك أن تحب نفسك

وتقدّرها، وتقول أنا أحب

الهدية التي وهبني الله

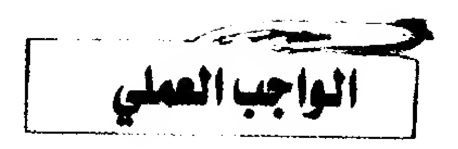

سبحانه وتعالى إياها



ومن حبك لله سينبع حبك لنفسك لأنك معجزة أبـدعها الله عز وجل، فعليك أن تصل لمرحلة تحب فيها نفسك فلقـد خلقـك الله سبحانه وتعالى في أحسن تقويم، يقول الله تعالى: "ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم".



عليــك أن تحــب نفــسك وتقدّرها، وتقول أنا متزن داخليًا، وأحــب الهديــة التــي وهبنــي الله سبحانه وتعالى إياها.



## الواجب العملي

برأيك.. ما هي بعض مظاهر حبك لنفسك؟

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

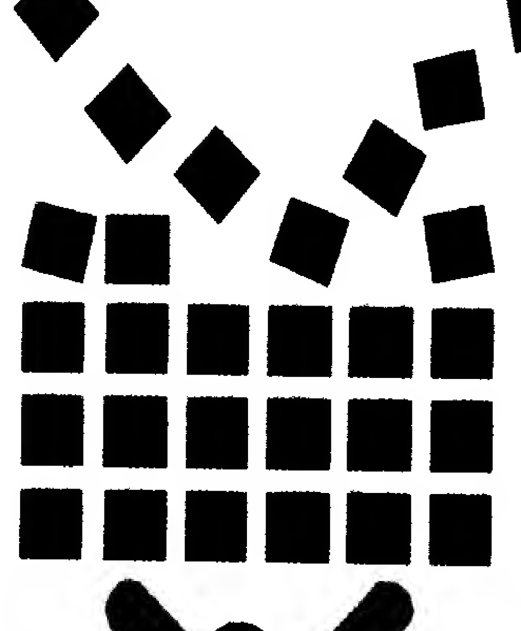
## ٤-حب الوالدين

عليك

أن تحب

والديك

مهما فعلا..



أذكر هنا قصة شابة تبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا وكانت هذه الفتاة تشعر أن أمها تطلب منها الكثير من الأعمال اليومية.. ففكرت الفتاة في طريقة تواجه بها أمها..

وذات يوم أعطت لأمها ورقة عبارة عن فاتورة بها:

تنظيف المنزل بـ ٥ دولارات

قص الحشائش بـ١٠ دولارات

رعاية أختي بـ١٠ دولارات

الإجمالي: ٢٥ دولارًا.. والدفع في الحال

فنظرت الأم في الورقة وقالت لها أمهليني عشر دقائق لأفكر كيف سأدفع لك..

وبعد قليل استدعت الأم ابنتها وأعطتها ورقة بها فاتورة لكن دون تحديد الأسعار..



حمل لمدة تسعة أشهر بـ..........

الولادة وألمها بـ ..........

الرضاعة بـ .........

عناء تربيتك بـ...........

سهري وقت مرضك بـ......

إطعامي لك بـ..........

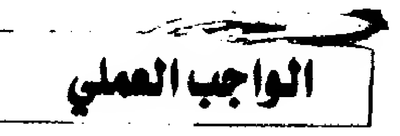
الإجمالي: مدفوع بالكامل.. حب وحنان

فلما قرأت الفتاة الورقة بكت واحتضنت أمها، وقالت لها أنا آسفة.. ولقد علمت أن الفاتورة التي أعطيتها لك مدفوعة بالكامل.

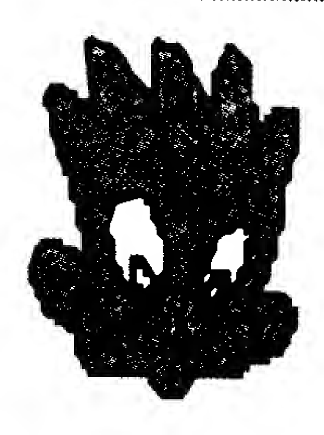
فإن كنت تقول أنا ابن وحيد لوالديّ ويجب أن يعاملاني جيدًا، فاعلم أنه ليس لك إلا أب وحيد وأم وحيدة..



فيجب على الإنسان أن يحب والديه مهما فعلا معه فلابد أن نتعلم كيف نحب.. وكيف نحضن.. نتعلم الحب الصحيح والحضن الصحيح، حتى الحضن له طريقة معينة مرتبطة بالطاقة.




فكر بطريقة عملية يمكنك بها أن ترد بعضًا من جميل والديك عليك



## ٥-حب أفراد العائلة

لابد لنا

أن نصل لمرحلة

ندرك فيها

كيف نحب وكيف نجهر

ونعلن عن هذا الحب..

عليك أن تحب إخوتك كما هم.. هل شعرت يومًا أنك تريد أن تتخلص من إخوتك أو من فرد معين في عائلتك؟

والآن أذكر لكم قصة حقيقية عن حب العائلة وهي أنه كان هناك رجل لديه ستة أبناء، وكان لا يهتم بهم تمامًا، حتى قابله شخص وكلمه وأعلمه أنه يجب أن يصارح الناس بحبه لهم ويجهر بهذا الحب..

فعاد الرجل لمنزله باحثًا عن ابنه الأكبر فوجده في غرفته فدق عليه الباب، واستأذنه أن يدخل فقبل الولد، وهذا كان أمرًا لا يفعله الأب من قبل..

ولما دخل قال لابنه: أنا أحبك.. ثم احتضنه، فلما أراد الخروج من الغرفة أخرج الولد مسدسًا من تحت وسادته وقال لأبيه: خذ هذا لقد كنت أنوي أن أستخدمه اليوم .. لكنني لم أعد أريد استخدامه، ثم قال لوالده: عليك أن تُعلم إخوتي جميعًا أنك تحبهم.

**فلابد لنا أن نصل لمرحلة ندرك فيها كيف نحب وكيف نجهر ونعلن عن هذا الحب..**

فإذا علمت أن هذه هي آخر ساعة في عمرك ستكون حينها متسامحًا، وستقول للجميع سامحوني واعلموا أنني أحبكم، فلماذا لا نكون هكذا دائمًا؟

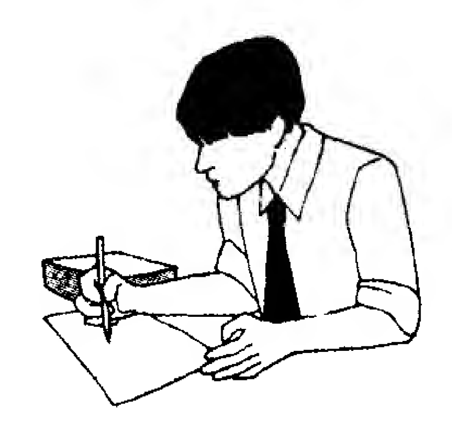


فإذا كان هناك من يخاصم أحدًا في عائلة فينبغي ألا يفعل ذلك ونحن نعلم أن الخصام أكثر من ثلاثة أيام أمر يُغضب الله سبحانه وتعالى والخصام شيء يفقدنا جزءًا من طاقتنا.. فالأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله – سبحانه وتعالى – الثواب، فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد، فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامحه وتنسى ما حدث فتحبه، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، بدلا من أن يفقدك هو طاقتك التي لو وصلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل..

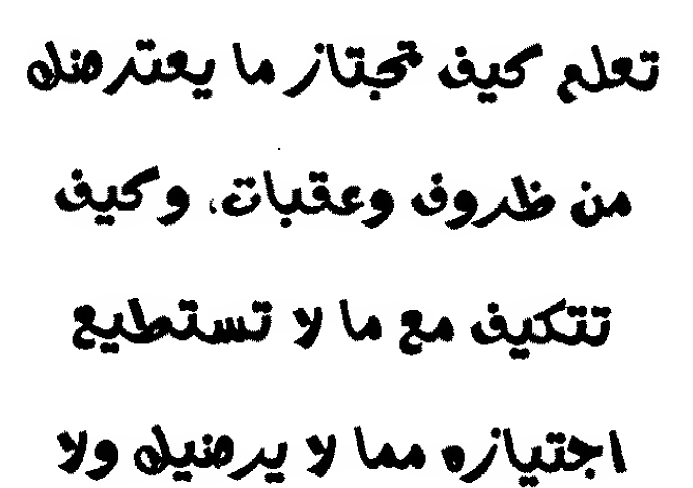
إنها طاقة هائلة وهبها الله لـك تـساوي أكثـر مـن ٨٠ مليـار دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون لها إعادة..




أعلم أحدًا تحبه بأنك تحبه



## ٦-حب العمل



تعلم كيف تجتاز ما يعترضك

من ظروف وعقبات، وكيف

تتكيف مع ما لا تستطيع

اجتيازه مما لا يرضيك ولا

تحب من حالات وظروف

ومواقف



كم شخصًا يحب عمله فعلاً؟ كم شخصًا يستيقظ صباحًا وهو سعيد لأنه ذاهب لعمله؟

وكم شخصًا لا يحب عمله ويريد أن يذهب للعمل فلا يجد زملاءه؟ كم شخصًا يتمنى اختفاء مديره؟

عليك أن تتعلم كيف تحب عملك وكيف تعطي فيه بكل جهدك..

فإذا أردت أن تأخذ عليك أن تعطي.. وذلك حتى يكون راتبك حلالاً.. عليك أن تبذل المجهود لتكون مستحقًا ذلك المال.

**فإذا كنت لا تحب عملك فابذل فيه مجهودًا لتحب هذا العمل فربما كان التقصير منك..**

تعلم أن تجتاز ما يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات

وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى احرص على أن تحب مجال عملك، وأن تتكيف وتتأقلم مع ما يعتريك من ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها..

واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو أن تبدع في مجال لا تحبه.

فلا أحد يقول أنا لا أحب وظيفتي، وإنما عليك أن تتعلم كيف تحب عملك، فلا تقل عندما أجد وظيفة أخرى سأكون أفضل.. لأنك لن تكون كذلك.. لأن لديك شعورًا وأحاسيس سلبية من الوظيفة القديمة فإذا ذهبت لوظيفة جديدة ستأخذ هذه الأحاسيس والشعور معك



لأنك مبرمج، فتأكد أنك في الوظيفة الجديدة ستجد نفس الأشياء والأمور السلبية التي كانت في الوظيفة الأولى وذلك لأنك أخذت نفسك دون أن تغير هذه الشعور والأحاسيس..

**فإياك أن تترك أي وظيفة بناء على شعور وأحاسيس سلبية..**

نمِّ نفسك واذهب لوظيفة جديدة وفيها ستجد نفسك تكبر وتنمو لكن طالما لديك شعور وأحاسيس سلبية من الوظيفة القديمة ستكبر بداخلك تلك الأحاسيس لأن المخ لن يتركك سيذكرك بها من وقت لآخر، ولو حدثت لك مشكلة سيأتي لك المخ بالمشكلتين القديمة والجديدة.

لن تستطيع النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة إذا كنت تكره هذا المجال، فإذا كنت تكره العمل في مكان معين، فسوف تخفق فيه، وستظل فترة أطول في هذا المكان..

وبفرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستنتقل منه وأنت تحمل طاقة الكراهية..

---

---

---

**تعلم من تجاربك، وتخيل نفسك في المستقبل، واعلم أن هذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي تحديات الحياة، ولن تأتي الظروف دائمًا بما ترجوه..**

فيجب عليك أن تحب عملك بدون شروط، فحب العمل قيمة في حد ذاتها ولن يستطيع الإنسان أن ينجز في حياته العملية إلا إذا كان محبًا لعمله حريصًا على نجاحه.

## الواجب العملي

حدد ٣ أشياء يمكنك فعلها لتزيد من قدر حبك لعملك

............................................................

............................................................

............................................................

............................................................

............................................................

............................................................

............................................................

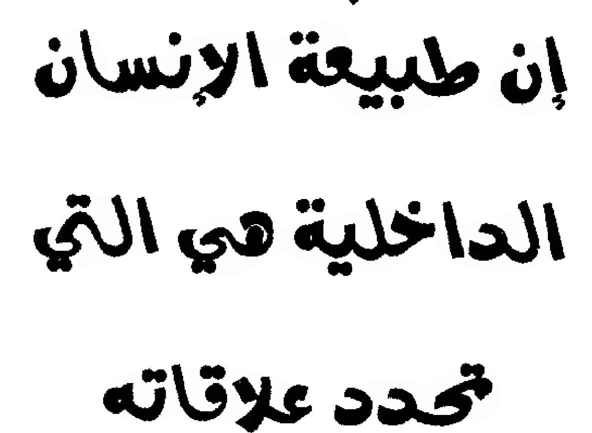
............................................................

............................................................

............................................................



## ٧-حب الناس



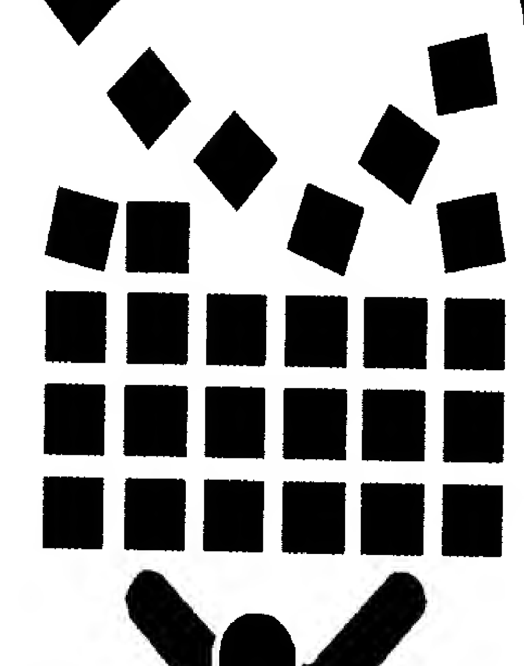
إن طبيعة الإنسان

الداخلية هي التي

تحدد علاقاته



بالآخرين



يجب على الإنسان أن يحب الناس بلا شروط، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش في الحياة بمفرده، فطبيعة الإنسان الداخلية هي التي تحدد علاقاته بالآخرين..

فإن كان الإنسان محبًا من داخله للآخرين ساعيًا إلى مد جسور التواصل بينه وبين غيره فإنه سيحب الآخرين وسيسعد بهم وسيبادلونه نفس الشعور..

أما إن كان الإنسان من داخله كارهًا للآخرين مترقبًا منهم الزلات لا ينظر فيمن حوله إلا إلى الجانب المظلم من شخصياتهم فهو لا يرى في غيره من الناس إلا كل ما هو سيئ ومظلم فهذا الإنسان بلا شك سيكره من حوله أيًا كانوا لأن الكره نابع من داخله وليس نتيجة لتصرفاتهم معه..



ويُحكى أن رجلاً ذهب إلى "سقراط" وقال له: إنني أريد أن أسكن معكم في هذه البلدة فما حال الناس هنا؟ فقال له سقراط: ماذا عن حال أهل بلدتك التي كنت فيها؟ قال الرجل: كانوا قوم سوء.. فلم أر فيهم أحدًا

يحبني، فقال له سقراط: وأهل هذه القرية مثل أهل قريتك تمامًا لا يختلفون عنهم في شيء فارجع إلى قريتك أو اذهب إلى قرية أخرى غير قريتنا..

وذات مرة جاء رجل آخر إلى سقراط وقال له: إنني أريد أن أسكن معكم في هذه البلدة فما حال الناس هنا؟ فقال له سقراط: ماذا عن حال أهل بلدتك التي كنت فيها؟ قال: إنهم نعم القوم، فهم أناس طيبو المعشر، حسنو الأخلاق، فقال له سقراط: وأهل قريتنا مثل أهل قريتك تمامًا.

لقد فطن سقراط إلى أن الحب والكره ينبعان من داخل الشخص لذلك حاول إبعاد الرجل الأول عن قريته بينما رحب بالرجل الثاني.



فيجب أن يكون الحب بلا شروط فمثلاً الأم التي تطلب من أبنائها أن ينظفوا غرفتهم حتى يحظوا بحبها.. والأب الذي يقول لأبنائه عندما تحصلون على أعلى

الدرجات سأحبكم أكثر وأكثر.. هذا كله من الأخطاء التي يجب أن ننتبه إليها.

## الواجب العملي

حبك للناس نعمة من الله تعالى كما أن حب الناس لك نعمة أيضًا

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................

..............................................................................................................



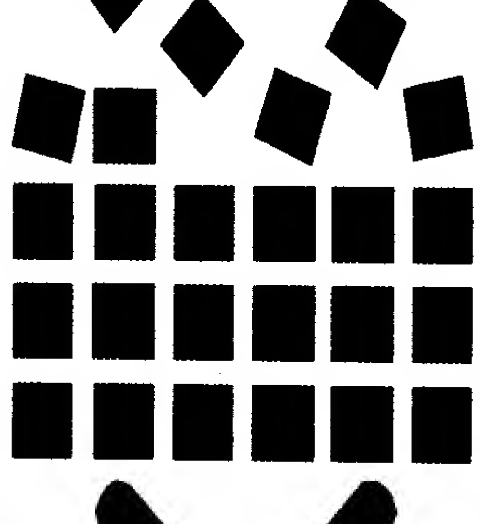
## العطاء

إنقاذ

تلك

السمكة الصغيرة

هي الفائدة





## يجب ان يتسم الإنسان بالعطاء..

وقد كنت أعطي ذات مرة شيئًا لسيدة مسكينة فقال لي صديق كان بجانبي: ماذا تفعل؟ قلت له أساعدها قال لي: هناك الكثير غيرها..

مساعدتك هذه لن يكون لها تأثير فقلت له سأحكي لك قصة لعلك تتعلم منها شيئًا.. وهي أن رجلاً كان يجلس أمام شاطئ والبحر كان بين مد وجزر وكانت هناك سيدة تجلس بالقرب من مياه البحر، فكان إذا حدث للبحر مد جاءت أسماك صغيرة وألقت على الشاطئ، فلا تستطيع أن تعود تلك الأسماك إلى البحر مرة أخرى.. فرأى الرجل السيدة تمسك بالسمك ثم تلقيه في البحر مرة أخرى..



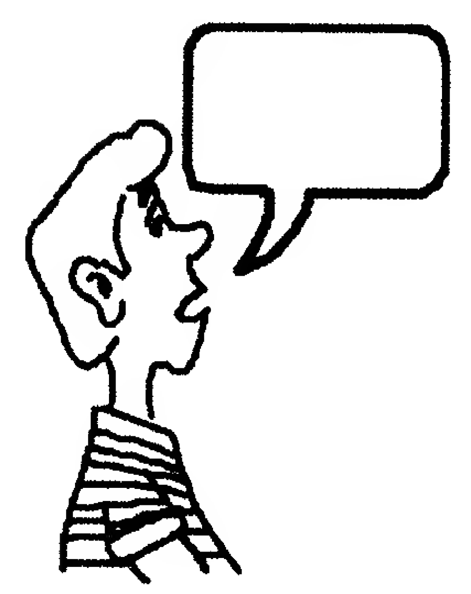
واستمرت تلك السيدة على هذا الحال لمدة ست ساعات والرجل يراقبها وينظر لها فلما وجدها لا تنتهي ذهب إليها وسألها ماذا تفعلين؟

قالت له: ألقي الأسماك الصغيرة في البحر مرة أخرى حتى لا تموت، فقال لها: يوجد الكثير من الأسماك والكثير من الشواطئ.. أنت ترهقين نفسك بلا فائدة..

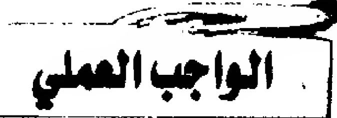
فأخذت السيدة سمكة صغيرة وألقتها في البحر، وقالت: إنقاذ تلك السمكة الصغيرة هي الفائدة.

أذكر أنني خسرت كل مالي يومًا ولم يكن معي إلا ١٠٠٠ دولار فذهبت إلى مسجد لأصلي..

وبعد الصلاة قال إمام المسجد إن المسجد يحتاج إلى ١٠٠٠ دولار لعمل إذاعة فيه فأعطيته كل ما كان في جيبي وخرجت قائلاً لنفسي: فوضت أمري إليك يا رب، ثم عدت إلى منزلي فتلقيت اتصالاً من رجل يطلب مني العمل معه ويسألني كم تريد كراتب شهري؟ فضربت الرقم



الذي أنفقته في ١٠ أي عشرة آلاف دولار شهريًا، فوافق الرجل، وكتب معي عقدًا لمدة ثلاث سنوات.



## الواجب العملي

على قدر عطائك لغيرك سيكون كرم الله تعالى لك

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

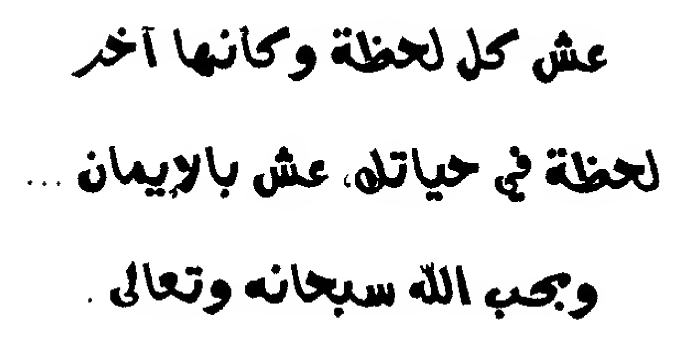
..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................



# الخاتمة



عش كل لحظة وكأنها آخر

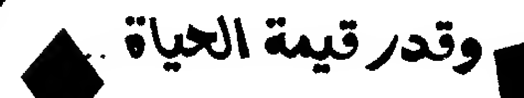
لحظة في حياتك، عش بالإيمان ...

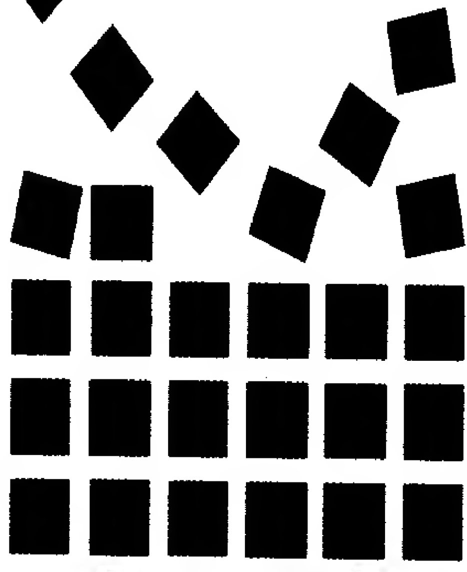
وبحب الله سبحانه وتعالى .

عش بالأمل ..

عش بالحب .. عش بالكفاح ..

وقدر قيمة الحياة ..







تعلم من تجاربك، وتخيل نفسك في المستقبل، واعلم أن هـذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي تحديات الحياة، ولن تأتي الظروف دائمًا بما ترجوه..

لكن يجب أن يكون إحساسك إيجابيًا مهـما كانـت الظـروف ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي، فأنت لا زلت حيًـا.. تتـنفس.. عنـدك فرصـة لتقـترب أكثـر مـن الله سـبحانه وتعالى..

**عندك فرصة لتحسّن صحتك..**

**عندك فرصة لتحقق إهدافك..**

**عندك فرصة لتمتلك عائلة طيبة..**

**عندك فرصة لأن تعيش إحلامك..**

فما دمت حيًا في هذه الدنيا فسوف تدعمك أحاسيسك.. لا تجعل ما بداخلك يضايقك.

واعلم أن الحب هو أساس الحياة ونعمـة عظمـى مـن الإلـه سبحانه فلا تحرم نفسك أن تعيش في ظل تلك النعمة العظيمة.

* * *

# الفهرس

الموضوع الصفحة



* * *

# قائمة إصدارات
# د. إبراهيم الفقي

**أولاً: إصدارات الكتب:**

- كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك
- فن وأسرار اتخاذ القرار
- قوة الثقة بالنفس
- قوة الحب والتسامح
- الطريق إلى القمة
- فن وأسرار الشخصية الناجحة

**ثانياً: إصدارات الكاسيت**

- ألبوم طريق التميز (٦ شرائط )
- ألبوم اصنع مستقبلك (٦ شرائط)
- ألبوم الأسرار السبع لقوة بلا حدود (٦ شرائط)
- ألبوم كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك (٦ شرائط)

**ثالثاً: إصدارات الـ C.D [صوت وصورة]**

- برنامج كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك (C.D'S ٥)
- سلسلة النجاح (٦ أمسيات جماهيرية)(C.D'S ١٢)
- فن وأسرار اتخاذ القرار (C.D'S ٢)
- قوة الحب والتسامح (C.D'S ٢)
- قوة الثقة بالنفس (C.D'S ٢)
- الطريق إلى القمة (C.D'S ٢)




لا شك أن حياة الإنسان لا تستقيم ولا يكون لها معنى بدون الحب،

فبالحب خلق الله تعالى الخلق، وبالحب أمرهم سبحانه بعبادته،

وبالحب سيكافئ المولى تبارك وتعالى عباده الصالحين.

وكي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن نصل إلي التسامح

المتكامل، ومنه إلى الحب الذى سيقودنا إلى مرحلة العطاء ...

لأنك لن تستطيع أن تعطى بدون الحب، ولن تستطيع أن تحب

بدون التسامح ..

فالأمور الثلاثة (التسامح - الحب - العطاء) مرتبطة ببعضها،

فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الآخرين.

وحول هذه المنظومة الثلاثية للحب تدور صفحات هذا الكتاب

د. إبراهيم الفقى



بداية
للإنتاج الإعلامى
بداية للإنتاج الإعلامى
أحمد خليل _ محمود خليل
(00202) 2 39 59 408
(002) 011 47 000 72




حصريات
مجلة
الابتسامة